فهم نفسية الزوجة

- طرق النجاح في الحياة الزوجية
- الآحاديث النبوية في العشرة الزوجية
- أسباب الخلافات الزوجية وحلولها
- كيف تكون سعيداً (نحو حياة سعيدة)
- قواعد يحتاجها الزوج لفهم المرأة
- حلول بسيطة لحياة سعيدة

عبدالعزيز سعد ناصر الدواس

المشرف على دورات كتاب المرأة المثالية
بعنوان فهم نفسية الزوج



فهم نفسية الزوجة

تأليف

عبد العزيز بن سعد الدواس

المشرف على دورات كتاب المرأة المثالية

بعنوان فهم نفسية الزوج



فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الدواس ، عبد العزيز بن سعد ناصر

فهم نفسية الزوجة / عبد العزيز بن سعد ناصر الدواس

- الرياض ، ١٤٢٧ هـ

١٠٤ ص ؛ ... سم

ردمك : ٨ - ٢٤٥ - ٥٢ - ٩٩٦٠

١ - المرأة في الإسلام ٢ - المرأة - علم نفس أ. العنوان

ديوي ٢١٩,١ ١٤٢٧/٥٥٩

رقم الإيداع : ٥٥٩ / ١٤٢٧

ردمك : ٨-٢٤٥-٥٢-٩٩٦٠

بسم الله الرحمن الرحيم

▫ شكر وعرفان ▫

بعد شكر الله جل وعلا الذي وفقني للعمل في هذا الكتاب؛ أقدم خالص شكري وتقديري لكل من ساهم معي وشاركني من الأخوة والأخوات الذين قدموا لي آرائهم من خلال الاستبيانات واستطلاع الآراء التي قمت بها، سواء من داخل المملكة، أو من خارجها، من خلال دورات كتاب:

(المرأة المثالية) بعنوان: «فهم نفسية الزوج».

وأشكر أخي المؤلف الأستاذ: منصور العواجي، وكذلك أقدم خالص شكري لوالدي الأعزاء.

وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم



▫ إهـداء ▫

أهدي هذا الكتاب إلى:

من: ....

إلى: ....

المقدمة

الحمد لله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه.

والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

قال الله تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ [الروم: ٢١].

فالزواج هو حصن المسلم، وتطهير لنفسه، وقضاء لوطره، فالله سبحانه وتعالى وجه الرجل المسلم إلى الزواج، وأكد على ذلك الرسول الكريم ﷺ، ووضع القواعد والأسس لهذا الزواج في اختيار الزوجة الصالحة في نفسها ومنبتها ودينها؛ لتكون عونًا للزوج على إكمال مشواره في الحياة ثم اللقاء في الجنة...

فالزواج من أقوى الروابط وأوثقها، ولا يجوز لهذه العلاقة أن تتعرض لأذى أو تمتد إليها معاول الهدم حفاظًا على هذه العلاقة الوثيقة.

لذلك اخترت هذا الموضوع لفهم نفسية المرأة عمومًا والزوجة خصوصًا نظرًا لكثرة المشاكل الزوجية والتي ربما تؤدي إلى الانفصال.

وبعد البحث والاستبيان اتضح أن معظم المشاكل تحدث نتيجة لجهل الرجل، وعدم علمه بفهم نفسية الزوجة، والأحوال التي تتعرض لها وتمر بها...

لذلك كان هذا الكتاب المتواضع بين يديك أخي الزوج لتستطيع التعامل مع الزوجة من خلال نفسيتها.

وأتمنى من الله أن ينفع الله به جميع الأزواج، وتقل المشاكل الزوجية.

هذا والله أعلم وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم



الزواج حماية للفرد والمجتمع

حث الإسلام على الزواج ورغب فيه حماية للفرد والمجتمع سواء، وليربط بينهما برباط قوي ومتين، لكل منهما حقوق، وعلى كل منهما واجبات.

وعلى كل طرفين مقبلين على الزواج أن يدركا أن الزواج مسؤولية عظيمة، وليس متعة أو نزهة، بل له من الفوائد والنتائج ما يفوق ذلك بكثير.

ولقد دعا الإسلام إلى تكوين الأسرة المتحابة المترابطة على أساس صحيح لا يعتريها النقص، ولا تطيح بهما العواصف والأنواء كما قال جل شأنه: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٢١)﴾ [الروم: ٢١].

فوائد الزواج

١ـ غض البصر وإحصان الفرج وإعفاف للنفس عن الحرام

٢ـ في الزواج حماية للمجتمع من الرذائل والمفاسد، مثل الزنى. قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا (٣٢)﴾ [الإسراء: ٣٢].

٣ـ الزواج - وخاصة المبكر - يحمي المجتمع من براثن طاعون العصر الإيدز.

٤ـ بالزواج المبكر نستطيع أن نكون جيلاً محصنا ومحميًا ضد الأمراض سواء النفسية أو الجسدية.

٥ـ إن الغريزة التي ركبها الله في الإنسان للإبقاء على الجنس البشري تظل مهيأة للخروج في سن مبكرة، فبقدر ما ينفس لها بالخروج عن طريق الزواج الشرعي تهدأ النفس، وتهجرها الوساوس والشكوك .

* وقد أكدت الدراسات النفسية الأمريكية أن الرجال المتزوجين أكثر إحساسًا بالرضا من الرجال غير المتزوجين.

٦ـ بالزواج تتحقق السعادة للرجال والنساء في حياتهما حيث اللذة والأنس والتعاون على طاعة الله تعالى.

٧ـ الزواج يُعوّد الفرد على تحمل المسؤولية والقيام بأعبائهما.

❁ ❁ ❁

▫ متى يكون الزواج ناجحًا ▫

١ـ أن يكون كل من الزوجين دينًا بمعنى أن يكون كلاهما فاهمًا للإسلام فهمًا حقيقيًا، مطبقًا لأحكامه وآدابه وفضائله، تطبيقًا لقول الرسول ﷺ : (**تنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك**) .

٢- أن توافر الأساس السابق يعصم المرأة المسلمة من أن تقع في عصمة رجل لا يقيم للدين وزنًا ولا للأخلاق اعتبارًا، ويعصم الأولاد من النشأة في بيت لا يقيم حدود الله ويتصف بالانحراف والفساد والخلق السيئ.

٣ـ رضا كل واحد من الزوجين بالآخر.

إن ارتباط الزوجين لا يمكن قبوله والصبر عليه إلا إذا كان كل واحد منهما راضيًا عن الآخر حيث ستصبح حياتهما واحدة في المسكن والمأكل والمشرب والسفر والإقامة، ولن يؤتي الزواج أهدافه المرجوة بدون هذا الأساس.

٤ـ أن تكون الزوجة من بنات وطنه الذي يعيش فيه، ومن البيئة التي نشأ فيها وعرف عاداتهما وتقاليدها، وهذا أساس قوي غالبا لينجح الزواج.

٥ـ تقارب الزوج والزوجة من حيث السن والمركز الاجتماعي والمستوى الثقافي والاقتصادي يعين غالبا على دوام العشرة وبقاء الألفة والمحبة بين الزوجين.

▫ حقوق المرأة على الزوج ▫

يسعى الزوجان لبناء أسرة سعيدة ترفرف عليها المودة والمحبة والوئام، وتسودها الثقة والطمأنينة. ولكي يتحقق هذا الحلم لابد أن يعلم كل طرف من الزوجين بماله من حقوق وما عليه من واجبات تجاه الطرف الآخر:

١- حق المهر.

كما قال الله تعالى: ﴿وَآتُوا النِّسَاءَ صَدُقَاتِهِنَّ نِحْلَةً﴾ [النساء: ٤].

٢- النفقة الحلال.

من حق الزوجة على زوجها أن ينفق عليها وعلى أولاده من طعام ومسكن ودواء وكساء وإن كانت غنية لأنها موجبة على الزوج وتجب عليها طاعته فكان لها النفقة.

قال الله عز وجل: ﴿أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنتُم مِّن وُجْدِكُمْ وَلا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِن كُنَّ أُولاتِ حَمْلٍ فَأَنفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ﴾ [الطلاق: ٦].

٣- حسن العشرة.

ينبغي على الزوج أن يكون لطيفًا رقيقًا سمحًا كريمًا مع زوجته يلاطفها ويداعبها ويحادثها بما يدخل السرور والبهجة في نفسها.

قال الله عز وجل: ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾ ﴾ [النساء: ١٩].

وكان الرسول ﷺ أحسن الناس معاشرة لأهله، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: (**خيركم خيركم لأهلة وأنا خيركم لأهلي**) رواه الترمذي وابن ماجة.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (**لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقًا رضي منها آخر**) رواه أحمد ومسلم.

٤ - صيانة العرض.

فمن حق الزوجة على زوجها صيانة عرضها وحفظ شرفها وكرامتها، وعليه حمايتها من كل ما يسيء إليها وإلى سمعتها، فلا يعرضها لمقالة السوء والامتهان. وعلى الزوج ألا يعرض زوجته للفتنة، فلا يسمح لها بالسفور والتبرج والاختلاط.

٥ - المباشرة الزوجية.

ومن حق المرأة على زوجها المباشرة والجماع، لقول الله تعالى: ﴿ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ﴾ [البقرة: ٢٢٢].

وفرض على الرجل - كما ذكر الفقهاء - أن يجامع امرأته التي هي زوجته، وأدنى ذلك مرة في كل طهر إن قدر على ذلك، وإلا فهو عاص لله تعالى.

وقد ثبت في السنة أن جماع الرجل زوجته صدقة يثاب عليها.

ويستحب الملاعبة، والملاطفة، والانتظار حتى تقضي المرأة حاجتها.

٦- حفظ السر.

من أهم واجبات الزوج وحق زوجته عليه أن يحفظ ما بينه وبينها أثناء المباشرة والجماع بعد الاستمتاع بها وقضاء الوطر، فعن أبي سعيد رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: (**إن من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى المرأة وتفضي إليه ثم ينشر سرها**) رواه أحمد ومسلم.

فإفشاء الأسرار بين الزوجين، وإظهار ما يحدث من المرأة لزوجها من أعظم الأقوال حرمة عند الله سبحانه وتعالى.

٧- رفقاً بالقوارير.

قال الرسول ﷺ: (**خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي**) وقال الرسول ﷺ: (**أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً وخيارهم خيارهم لنسائه**).

فإذا كان خيار الناس هم خيارهم لنسائهم كما جاء في الحديث فمقتضاه أن من كان على عكس ذلك فهو في الجانب الآخر من الشر.

وما أجمل ما قاله هوميروس الشاعر اليوناني:

إذا اتخذتها امرأة فكن لها أبًا وأمًا وأخًا؛ لأن التي تترك أباها وأمها وأخواتها وتتبعك فمن الحق أن ترى فيك رأفة الأب، وحنو الأم، ورفق الأخ، فإذا عملت بتلك النصائح تكن نعم الزوج الموفق.

ولقد وجه الرسول ﷺ نصيحة جميلة عندما خطب علي بن أبي طالب رضي الله عنه فاطمة رضي الله عنها فقال له: **(هي لك على أن تحسن صحبتها)** رواه الطبراني في الكبير.

وروت لنا عائشة رضي الله عنها أروع الأمثلة عن حسن معاشرة الرسول ﷺ قالت: لقد كان ﷺ يكون في مهنة أهله، فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة.

لقد كان الرسول ﷺ في خدمة أهله، وكان يخصف نعله، ويحلب شاته، ويخدم نفسه. فما أجدر الرجال بمثل هذه السنة الحسنة في البيت إذا وجدوا فراغًا فيساعدون أهليهم في الشئون المنزلية أسوة برسول الله ﷺ.

❁ ❁ ❁

◻ كيف تعامل زوجة لا تحبها ◻

إذا كنت لا تحبها فلا تبغضـها وتنكر حسناتها الأخرى، فو الله إن هذا لؤم وفساد في الطبع.

ولقـد أحل الله الكذب في حديـث الزوج لزوجتـه، فقـد روى البخاري عن أم كلثوم ﵂ أنها قالت: لم أسمع رسول الله يرخص في شيء مما يقـول الناس إلا في ثلاث: يعني الحرب، والإصلاح بين الناس، وحديث الرجل امرأته والمرأة وزوجها.

فالحب هو أمنية كل زوج وزوجته، ولكن لو لم يتحصل الحب فيـمكن لأحد الطرفيـن أن يعيش مع الآخر لتـوفر أمور وحـاجات أخرى في الطرف الآخر.

ثم إن الإنسـان لا يعلم أين الخيـر فربما يرزق الـزوجان بأولاد صالحين فيكونون سبباً في دخول الجنة، أو يكون لهم أثر في تغيير المجتـمع والتاريخ مع فقدان الحب، فالإنسـان لا يعلم أين الخير؛ لذلك قال الله تعالى: ﴿ **وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ** ﴿٢١٦﴾ ﴾ [البقرة: ٢١٦].

وقال الـرسول ﷺ: (**لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كـره منها خلقًا رضي منها آخر**).

إن هذا الحديث العظيم ينبه إلى أمـر هام ينبغي أن يدركه الزوج كما ينبغي أن تدركه الزوجة أيضًا فإن الكمال لله وحده.

إن اعتقاد الزوج بوجوب طلب السعادة الكاملة من الزوجة هو سبب لأكثر المتاعب والمشكلات.

وإن كثيراً من الأزواج أناني يطلب السعادة لنفسه دون أن يفكر بمنحها لزوجته ناسيًا أن في الإعطاء سعادة لا تقل عن الأخذ.

ما أسعد الزوج الذي يتحلى بالصبر والاحتمال، فإن في الحياة الزوجية عقبات وصخوراً قد تعرض لكل من الزوجين في كثير من الأحيان، ففي الصبر تذليل لكل ذلك.

إن الرسول ﷺ في هذا الحديث يوجه كلا من الزوجين إلى التساهل مادام ممكنًا، فإذا أبغض أحدهما من الآخر صفة جاءت صفة أو صفات أخرى تشفع لصاحبها، وبذلك يصير الوفاق، ويتم الوئام.

وقد قيل لأبي عثمان النيسابوري: ما أرجى عملك عندك؟

قال: كنت في صباي يجتهد أهلي أن أتزوج فأبى، فجاءتني امرأة فقالت: يا أبا عثمان إني قد هويتك، وإني أسألك بالله أن تتزوجني، فأحضرت أباها وكان فقيرًا، فزوجني وفرح بذلك، فلما دخلت إلي رأيتها عوراء عرجاء مشوهة، وكانت لمحبتها لي تمنعني من الخروج، فأقعد حفظًا لقلبها، ولا أظهر لها من البغض شيئًا وكأني على جمر الغضا من بغضها، فبقيت هكذا خمس عشرة سنة حتى ماتت. فما من عملي عمل هو أرجى عندي من حفظي قلبها.

قلت له: فذا عمل الرجال، إنما عليك بالتوبة والصبر.

❁ ❁ ❁

▫ استحسان حلم الرجل على زوجته ▫

كان أزواج النبي ﷺ يراجعنه الكلام، وتهجره إحداهن. فلا بد من الصبر عليها، وتعلم المداراة، وحسن السياسة، ومواجهة الأحوال فترضى نفسها وتصفو، فلا تواجه الشر بالشر عند انفعال المرأة، ولا تفعل مثلها، بل عليك أن تصبر وتتأنى، ثم عند انقشاع الغمة في لحظة صفاء تنتهز الفرصة بحكمة ولباقة لتعلمها في سهولة ويسر كيف كان عليها أن تتصرف.

وكان بين الرسول ﷺ وبين عائشة كلام، فدخل أبو بكر رضي الله عنه حكمًا بينه ﷺ وبينها، فقال لها رسول الله ﷺ: تتكلمي أو أتكلم؟ فقالت: تكلم أنت ولا تقل إلا حقًا. فلطمها أبو بكر رضي الله عنه حتى أدمى فاها، وقال: أو يقول غير الحق ياعدوة نفسها؟! فاستجارت برسول الله ﷺ وقعدت خلف ظهره، فقال النبي ﷺ: **(إنا لم ندعك لهذا، ولم نرد منك هذا)**.

التوصية بالمرأة.

قال الرسول ﷺ: **(استوصوا بالنساء خيراً، فإن المرأة خلقت من ضلع أعوج، وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنساء خيراً)** متفق عليه.

فهـذا توجيه نبـوي رائع يجعل بيت الزوجـية جنه يخيم عليـها السلام، ويضـمن بقاء الحياة الزوجـية، فإذا غضـبت الزوجة عليك بالحلم، فـإن حال الغـضبـان كحـال السكران لا يدري ما يقـول، ويفـعل فقد غـلبهـا الشيطان، فـلا يجوز أن تكون عـونًا للشـيطان فـتسـتحكم العدواة، ويشتد الخـصام، وربما أدى إلى تمزيق شمل الأسرة.



▫ كيف تبدأ المشكلات ▫

تبدأ المشكلات بداية عندما ينسى الرجل أو تنسى المرأة أن كلاً منهما مختلف عن الآخر، وأن لكل منهما طبيعة خاصة به جبله الله عليها؛ فيتوقع من الآخر فعلاً معينًا يتناسب مع طبيعته هو، ثم يكون الفعل غير ما توقع لاختلاف الطبيعة، فالرجل يريد من المرأة أن تطلب ما يود هو الحصول عليه، وتتوقع المرأة منه أن يشعر بما تشعر هي به تماما.

إن كلاً منهما يفترض خطأً أنه إن كان الآخر يحبه فسوف يتصرف بنفس الطريقة التي يتصرف بها هو مما يعبر عن حبه وتقديره، وهذا الافتراض الخاطئ سيكوّن عند صاحبه خيبات الأمل المتكررة، وسيضع الحواجز الكثيرة بين الزوجين.

ولذلك فالواجب على الرجل أن يتعرّف على معالم الفروق في المرأة لتلافي الكثير من المشاكل، ولخلق جو من الحوار المثمر والفهم المتبادل، ويثمر حياة هادئة وسعيدة.

❁ ❁ ❁

▫ الفروق بين الرجل والمرأة ▫

الهيكل العظمي للمرأة أقصر من الرجل، ووزنه أخف، وحجم أجزائه أصغر وأدق.

الفروق في المخ:

مخ الرجل	مخ المرأة
يعمل مخ الرجل بانتظام واختصاص أجزائه.	يعمل مخ المرأة بمجمل أجزائه.
المركز في مخ الرجل لا يستطيع تفسير نوعين من المعلومات في آن واحد.	المركز في مخ المرأة يستطيع تفسير أكثر من نوعين أو ثلاثة من المعلومات في آن واحد على الرغم من أنه أصغر عند المرأة.
الرجل لا يستطيع التركيز على إحساسه بالشهوة وعلى الكلام عن الحب في آن واحد مع زوجته.	المرأة تستطيع بسهولة أن تركز وتستشعر اللذة في الوقت الذي تعبر فيه شفويًا عن حبها لزوجها.
مخ الرجل يحقق قواه وإمكانياته في أمكنة ثابتة ومحددة.	مخ المرأة يشتغل كالرادار ويتميز بالوصول إلى جميع مراكزه.

مخ الرجل	مخ المرأة
يحتاج التركيز والضبط مثل المنظار المقرب والمكبر.	إذا فقد أحد الوظائف تبادر بقية الوظائف في المخ إلى تعويض ما فقد.

الفوائد التي يجنيها الرجل من معرفة الفروق ثم احترامها:

١- تقبل الزوج الزوجة.

٢- تفهم الزوج لها والتعاطف معها.

٣- الوصول إلى مفهوم الحب غير المشروط بين الزوجين.

٤- الحد من الجدل والخلافات الزوجية الأسرية.

٥- الحد من حالات الطلاق التي ثبت أن أسبابها عدم احترام الفروق وعدم تفهمها.

٦- التخفيف من حدة القلق والاكتئاب التي تعترض ظروف الحياة الزوجية.

٧- تربية الأبناء في أجواء أكثر استقراراً وسعادة.

❁ ❁ ❁

▫ كيف تكون سعيداً؟ ▫

لن تكون سعيداً إلا إذا أردت ذلك. إن قرارك بالسعادة هو الذي سيجلب عليك السعادة، والآن قرر أن تكون سعيدًا وانظر النتيجة..

بعد تكرار كلمة السعادة ليلاً ونهارًا وكسب مهارات السعادة... أنصحك بمشاهدة وسماع أشرطة «السعادة في ثلاث شهور» للدكتور صلاح الراشد، وتطبيق ما فيه.

بعض الناس لا تعرف السعادة إليه سبيلاً، وذلك لأنه يردّها دائمًا إذا اقتربت منه أو قدمت إليه، هؤلاء أشخاص غير طبيعيين في الحياة، فهل أنت منهم؟

إذا كان العبوس هو سمة وجهك، والضجر هو طبيعة خلقك، والانتقاد هو أقل تقيمك للآخرين، فأنت السيد الأول في مجال التعاسة البشرية، فانظر أين أنت من ذلك.

أن معظم الزوجات يبحثن عن زوج مرح مبتسم غير معقد أو كالح الوجه، فإن المرح هو الذي يجيد صنع السعادة، ولكن تذكر أن السعادة تنبع من القلب، ويصدقها العمل وبشر الوجه.

ويقول « دايل كارنيجي»: كل إنسان في هذا العالم يبحث عن السعادة، والطريقة الأكيدة لإيجادها تمر عبر السيطرة على الأفكار،

فالسعادة لا يمكن قياسها بما تملك من مال أو من تكون أو أين أنت أو ماذا تفعل. إن السعادة هي ما أنت تفكر فيه... غيّر نمط تفكيرك تتغير حياتك.

إن من أهم أصول السعادة أن تعلم جيداً أنها لا تأتي بالشهادات الدراسية والإلمام بالعلوم والفنون والمعرفة.

إن الزوجة إن كانت تبحث عن رجل مثقف ومتعلم فإنما تبحث عن رجل زاده العلم ارتقاءً في طريقة تفكيره، وأدبًا وذوقًا في التعامل مع الآخرين، وفنًا ولطفًا في الحياة.



▫ تعريف المشاكل الزوجية ▫

هي تضارب وجهات نظر الزوجين حيال بعض الأمور التي تخص أيا منهما أو تخصهما كليهما بحيث تستثير انفعال الغضب أو السلوك الانتقامي أو التفكير فيه.

مظاهر الخلافات الزوجية:

١- النقد والسخرية.

٢- المناقشات الكلامية الحادة وقطع التواصل الكلامي أو التقليل منه.

٣- عدم القيام بالأدوار بصفة كلية أو جزئية، قد يصل الأمر إلى هجر لفراش الزوجية والمنزل والضرب الإيذاء البدني كما تؤدي إلى الطلاق.

❁ ❁ ❁

▫ الاحترام قانون الحياة الزوجية ▫

الاحترام في الحياة الزوجية قانون واجب تنفيذه.

فقدان الاحترام يعني قتل العلاقة الأسرية.

الاحترام هو الميزان الذي تقاس عليه طبيعة الحياة وبدونه يفقد الزوجان مقومات الاستقرار.

ينصح علماء النفس الأزواج بضرورة تجاوز العصبية والانفعال لأن الانفعال يفقد الاحترام..

عدم الاحترام يؤدي إلى السب والإهانة والضرب بين الزوجين.



▫ هل الابتعاد عن المشاكل أفضل ▫

كيف تعرف نفسك إن كنت ممن يحب مواجهة المشاكل والتفكير في حلولها وعلاجها أم أنت ممن يحبون الابتعاد عن كل مشكلة زوجية.

سنستعرض تمرينًا استفاد منه الكثير من كتاب «لماذا ينجح الزواج أو يفشل» للدكتور جون كوتمان. أمسك القلم وأجب على هذه الأسئلة بنعم أو لا.

الرقم	السؤال	نعم	لا
١	أنا أخفي شعوري عن الطرف الآخر دائمًا حتى لا أجرح مشاعره.		
٢	أنا دائمًا أرجع إلى القواعد التي أؤمن بها عن دور المرأة والرجل عند الاختلاف مع شريك حياتي.		
٣	عندما أكون مزاجيًا أفضل أن أكون وحدي إلى أن تزول مزاجيتي.		
٤	أنا لا أرتاح عندما تحدث مشاكل في زواجنا.		
٥	أنا أقبل على جميع الأمور في زواجنا والتي لا أستطيع أن أغير فيها شيئًا.		
٦	أبتعد دائمًا عن الكلام الذي نختلف فيه.		
٧	نحن قليلاً ما نختلف.		

الرقم	السـؤال	نعم	لا
٨	عندما نختلف في الآراء أغير الموضوع دائمًا.		
٩	يصعب علي أن أختلف مع الطرف الآخر.		
١٠	الحديث عن الخلافات يؤدي لنتائج سيئة.		
١١	هناك بعض الأمور الشخصية لا أحب أن أناقشها مع الطرف الآخر.		
١٢	التفكير الإيجابي يحل كثيرًا من المشاكل.		
١٣	أحاول غالبا أن أتخلص من الشعور العصبي في نفسي.		
١٤	لا يوجد عندي نقاط كثيرة أحاول أن أقنع بها الطرف الآخر.		
١٥	عندما أكون مرنًا أثناء الخلاف يساعدني ذلك في حل المشاكل.		

النتيجة إذا حصلت على أكثر من (٨ ـ نعم) فذلك يعني أنك متبني لسياسة الابتعاد عن المشاكل.

إن الابتعاد عن المشاكل ليس سيئًا دائمًا، هذه تعتبر مهارة، ولكن يجب أن لا تتعمد الابتعاد دائمًا، لابد من مواجهة المشكلة.

❁ ❁ ❁

▫ أسباب الخلافات بين الزوجين ▫

إن السبب الحقيقي في الخلافات الكبيرة والتي تحدث بين الزوجين قد تكون خلافات بسيطة، ثم تتحول إلى خلافات حادة، وقد توصف أنها لا تطاق، وينتج عنها إما حياة تعيسة، أو الطلاق الذي يدمر كل شيء.

الرجال والنساء في خلافات مستمرة مع بعضهم البعض فغالبًا ما نغضب لتصرف ما يصدر من الطرف الآخر، إذ نتوقع أن تكون ردة فعل الطرف الآخر مشابهة لردة فعلنا في ذلك الموقف، إذ نتوقع أن يحبوا ما نحب، ويشعروا كما نشعر، ويتعاملون مع الأحداث مثلما نتعامل، نتوقعهم أن يكونوا نسخة طبق الأصل، فالرجل وبطريق الخطأ يظن أن تفكير المرأة وحديثها وردود فعلها تجاه الأحداث مثلما عنده بالضبط، وكذلك فإن المرأة وبطريق الخطأ أيضًا تشعر وتتوقع مثل ذلك من قبل الرجل. وننسى أن هناك اختلافًا جوهريًا وفطريا بين الرجال والنساء، فلا يمكن للرجل أن يفكر ويتعامل مع الأحداث مثلما تفعل المرأة، وكذلك لا يمكن للمرأة أن تفكر وتتعامل مع الأحداث مثل الرجل. ونتيجة لذلك فإن علاقتنا تتوتر، فتكون مليئة بالمصادمات والمشاحنات والمشاكل غير الضرورية.

ملايين من الناس يتزوجون وزواجهم يكون مبنيًا على الحب، فنراهم في البداية سعداء، ولا تكاد الأرض تسعهم، إلا أنه وبعد

فترة من الزمن نراهم يصلون إلى النتيـجة المحزنة، تنقلب الأمور، وتحل التعاسة والشقاء مـحل ذلك الحب وتلك العواطف الجياشة، هذا هو الطابع الجديد لحياتهم، وقد يقرر أحدهما أو كلاهما وضع حد لتلك المعاناة، وذلك باللجوء إلى الطلاق.

سأطرح عليك بعض الأسئلة وأجب بنعم أو لا:

السـؤال	نعم	لا
قمت بتكرار لفظ الطلاق أكثر من مرة.		
يتحمل الرجل المسئولية العظمى عن الطلاق.		
هل المرأة في نظرك هي المسئولة عن الطلاق؟		
لا تستطيع أن تتحكم في أعصابك عند الغضب.		
أنت أناني وتفضل نفسك على أفراد أسرتك.		
أنت من النوع المحب للجدال والعناد، رد المثل بالمثل.		

التعليق: المرأة وحدها ليست المسئولة عن المشاكل والخلافات التي تحدث بينك وبين زوجتك فأنت تحمل المسئولة العظمى وذلك لقة فهم وجهل الاختلافات بين الرجل والمرأة.

❁ ❁ ❁

القواعد التي يحتاجها الرجل لفهم المرأة

القاعدة الأولى: اعرف حديثها.

تستطيع معظم النساء التحدث في العديد من الموضوعات في وقت واحد، بل أحيانًا في جملة واحدة. إن الأمر يشبه التلاعب بأكثر من كرة في آن واحد، ويبدو أن معظم النساء يُجدن ذلك بلا عناء. ليس هذا فحسب، بل تستطيع المرأة كذلك أن تتطرق إلى أكثر من موضوع مع غيرها من النساء اللاتي يفعلن نفس الشيء دون أن تسقط أي من الكرات من إحداهن.

إن مثل هذه القدرة متعددة الاتجاهات تصيب الرجل بالإحباط لأن عقله أحادي الاتجاه، أي أنه لا يستطيع التعامل سوى مع موضوع واحد في الوقت الواحد لذا فعندما تتناول النساء موضوعات مختلفة في آن واحد، يصاب الرجل بالذهول والارتباك.

كيف يتفاعل الرجال عندما تحتاج المرأة إلى أن تتحدث.

عندما تتحدث النساء عن المشكلات يبدي الرجال عادة مقاومة. ويعترض الرجل لأنها تتحدث معه عن مشكلاتهما لأنها تعتبره مسئولا عنها، وكلما كثرت المشكلات زاد شعوره باللوم. إنه لا يدرك بأنها تتحدث لكي تشعر بالتحسن، ستكون سعيدة إذا أنت أنصت لها.

لا تقدم الحلول لمشكلاتها أبدًا؛ لأنها تستمر في الحديث عن مشكلات أخرى.

هذا لأن الرجل يشعر بالتحسن مع الحلول، بينما المرأة تشعر بالتحسن بالإنصات بدون إعطاء الحلول.

لا تحتاج المرأة في المشكلات إلى التوضيحات، إنها تحتاج إلى أن يفهم مشاعرها ويدعها تنقل الحديث عن مشكلات أخرى.

إن الرجل يشعر بالرضا عن طريق رسم التفاصيل المعقدة لحل مشكلة بينما تشعر المرأة بالرضا عن طريق الحديث عن تفاصيل مشكلاتهما.

تعلم أن تكون بالإنصات معينا لها:

كلما تعلم الرجل كيف يرضي المرأة ويمدها بالدعم العاطفي أكثر فإنه يكتشف أن الإنصات ليس صعبا جداً.

إن المرأة بمجرد أن تشعر بأنها قد سُمعت فإنها تتوقف عن التركيز على مشكلاتها وتصبح إيجابية.

إن الإنصات يمكن أن يكون طريقة ممتازة لنسيان المشكلات اليومية، بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى كثير من الرضا لشريكته.

لماذا تتحدث النساء؟

تتحدث النساء لأسباب مختلفة:

١- لإيصال أو جمع المعلومات. وهذا عموما هو السبب الوحيد لحديث الرجل.

٢- للمعرفة واكتشاف ما تريد أن تقوله .

٣- لتشعر بتحسن وتوازن أكثر إذا كانت في ضيق.

٤- لخلق مودة عن طريق البوح بمشاعرها الداخلية تكون قادرة على معرفة ذاتها.

القاعدة الثانية: كف عن اللوم.

عندما تدرك المرأة بأنها كانت تـعطي بلا حدود فإنها تميل إلى لوم زوجها لتعاستهما وتشعر بعدم عدالة أن تعطي أكثر مما تتلقى.

فالرجل الذي يعطي أقل يجب أن يلوم شريكته فـي كونها سلبية وغير متجاوبة معه.

إن التفهم والثقة والـتعـاطف والتقبل والدعـم هي الحل، وليس لوم الزوجـة عندما تقع هـذه الحـالة، يستطيع الرجل بدلا من لوم زوجته لكونها مـستاءة أن يكون متعاطفا، ويقـدم دعمه حتى ولو لم تطلبه، وينصـت إليـها حتى ولو بدا له في البداية أنه أشـبه باللوم، ويساعدها بعـمل أشـياء صـغيرة لهـا ليظـهر لها أنه يهـتم بها حتى تشعر بالثقة وتبوح له.

❁ ❁ ❁

القاعدة الثالثة: تعلم أن تتلقى.

إن تقرير الحدود والتلقي مخيف جداً للمرأة فهي في العادة تخشى أن تحتاج إلى الكثير ثم تكون مرفوضة أو مخذولة أو يصدر عليها حكم سلبي. والرفض والخذلان والحكم السلبي هي الأكثر إيلاما لأنه في أعماق لاوعيها تحمل اعتقاداً غير صحيح بأنها غير جديرة بأن تتلقى أكثر .

والمرأة على وجه الخصوص معرضة للاعتقاد السلبي الخاطئ بأنها لا تستحق الحب، وإذا كانت شهدت وهي طفلة سوء معاملة أو تعرضت بصورة مباشرة لسوء معاملة فإنها تكون عندئذ أكثر قابلية لأن تشعر بأنها غير جديرة بالحب، ويكون من الصعب عليها أن تقرر قيمتها. هذا الشعور بعدم الجدارة المخفي في الشعور، يولد خوفا من احتياج الآخرين. إن جزءاً منها يتخيل أنها لن تتلقى الدعم، ولأنها خائفة من أنها لن تكون مدعومة، فإنها تقوم بغير علم بدفع الدعم الذي تحتاج إليه بعيدا، وعندما يتلقى الرجل الرسالة بأنها لا تثق فيه لإشباع حاجاتها، فإنك عندئذ تشعر مباشرة بأنك مرفوض ثم تنطفئ.

❁ ❁ ❁

القاعدة الرابعة: تحديد واحترام الحدود:

تحتاج المرأة إلى أن تعرف حدود ما تستطيع بذله دون أن تستاء من زوجها، فبدلا من أن تتوقع من زوجها أن يحقق التعادل، فإنها تحتاج إلى أن تحافظ على التعادل بضبط مقدار ما تمنح.

انظر إلى هذا المثال:

محمود عمره ثمان وثلاثون سنة «الزوج».

هدى عمرها أربعون سنة «الزوجة».

كانت هدى ترغب بالطلاق، وتشتكي من أنها كانت تعطي أكثر منه مدة ثلاثة عشر سنة ولا تستطيع الاحتمال أكثر من ذلك، لقد لامت محموداً لأنه بليد، وأناني، ومتحكم، وغير غرامي.

قالت: إنها لم يبق لديها ما تعطيه، وأنها مصرة على الطلاق. استطاع أن يقنعها أن يذهبا إلى مركز الإرشاد، واستطاعا خلال فترة ستة أشهر أن يتقدما عبر ثلاث مراحل لتصحيح العلاقة، وهما اليوم سعيدان في زواجهما، ولديهما ثلاثة أطفال.

حين يحدد الرجل الحدود، فإنه يكون محفزاً ليعطي أكثر، فعن طريق احترام الحدود يكون محفزاً آليا للتساؤل عن فاعلية أنماطه السلوكية، ويبدأ بإحداث تغييرات. وعندما تدرك المرأة أن عليها أن تضع حدودا لكي تأخذ عندئذ تبدأ بمسامحة زوجها، واستكشاف طرق جديدة لطلب الدعم وتلقيه.

القاعدة الخامسة: تعلم الإنصات.

١- لابد أن يتذكر الرجل أن المرأة مختلفة.

٢- عندما تحاول مساعدة المرأة فإنك تجعل الأمور تزداد سوء.

٣- تذكر أن المرأة تتحدث عن مشكلاتها لتصبح أكثر قربًا وليس للحصول على حلول.

٤- في كثير من الأحيان ترغب المرأة فقط في أن تبوح بمشاعرها عن يومها وزوجها، والذي يظن أنه يساعدها، فيقاطعها مقدما لها سيلاً متواصلاً من الحلول لمشكلاتها، وهو ليس لديه فكرة عن عدم رضاها.

مثال: تعود زوجتك إلى البيت بعد يوم متعب، وترغب في الحديث، وتحتاج أن تبوح بمشاعرها حول ذلك اليوم:

تقول الزوجة: هناك الكثير من العمل، ولا أجد وقتًا لنفسي.

يقول الزوج: يجب أن تتركي هذه الوظيفة، ليس من الواجب عليك أن تبذلي كل هذا الجهد .

تقول الزوجة: ولكني أحب وظيفتي، لكنهم يتوقعون مني أن أنجز كل شيء في ظرف قصير.

يقول الزوج: لا تستمعي إليهم، اعملي فقط حسب طاقتك.

تقول الـزوجة: إنني كذلك! لا أستطيع أن أصـدق أنني نسيت تمامًا أن أتصل بأمي اليوم.

يقول الزوج: لا عليك ستتفهم ذلك.

تقول الزوجة: ألا تدرك ما تمر به؟ إنها تحتاج إلي.

يقول الزوج: أنت تقلقين كثيراً، ولهذا أنتِ غير سعيدة .

تقول الزوجـة بغضب: إنني لست دائمًا غيرسـعيدة ألا تستطيع مجرد الإنصات إلي؟.

يقول الزوج: إنني منصت.

تقول الزوجة: لماذا حتى أهتم؟

بعد هذا النقـاش كانت الزوجة مـحبطة أكثـر حين وصلت إلى المنزل باحثة عن مودة وتعاطف، كـان الزوج أيضًا محبطًا ولم تكن لديه أي فكرة عن الخطأ الذي حـدث، كان يريد المسـاعدة، ولكن وسيلة حل المشكلة لم تفلح.

* بدون معرفة الحياة والاخـتلافات بين الرجل والمرأة لم يفهم الزوج أنه كان عليـه فقط أن يستمـع دون تقديم الحلول، إن حلوله زادت الأمر سوءً فقط .

* المرأة لا تريد أن تقـدم لها الحلول أبدًا، بل تريد أن تسـتمع لها بصبر وتعاطف متلمسًا بصدق فهم مشاعرها.

* لم يكن لدى الزوج أي فكرة عن أن الإنصات لزوجه بتعاطف وهي تعبر عن مشاعرها سيعود عليها بارتياح عظيم وإشباع.

* تعلم أيها الرجل بالتدريج كيف تنصت.

والآن لنرى كيف سيكون الحوار بعد أن تعلم الزوج فن الإنصات.

تقول الزوجة: هناك الكثير من العمل اليوم ولا أجد وقتًا لنفسي.

يأخذ الزوج نفسا عميقـا، ويسترخي عند الزفير ويقول « أوف، يبدو أن يومك كان صعبًا».

تقول الزوجـة: «إنهم يتوقعـون مني أن أنجز كل شيء في وقت قصير، إنني لا أدري ماذا أفعل»؟

يتوقف الزوج قليلا ثم يقول: «آه آه آه».

تقول الزوجة: «لقد نسيت حتى أن أتصل بأمي اليوم».

يقول الزوج وقد التوى حاجبه قليلا: «آه لا».

ثم يقول للزوجة: أنتِ إنسانة لطيفة حقًا، تعالي إلي هنا دعيني أضمك».

يضم الزوج الزوجة، وتسترخي بين ذراعـية بارتياح بالغ. تقول بعد ذلك: إنني أحب الحـديث معك، أنت تجعلـني سعيدة حـقًا، شكرًا لإنصاتك. إنني أشعر بتحسن أكثر؟

* لم تكن الزوجة وحدها، بل إن الزوج يشعر بتحسن، لقد كان مندهشا كم كانت زوجته سعيدة عندما تعلم كيف ينصت.

أخطاء يرتكبها الرجال تجاه الزوجة:

١- يحاول الرجل أن يغير مشاعر المرأة عندما تكون في ضيق بأن يصبح هو السيد الخبير، ويقدم حلولاً لمشكلاتها تؤدي إلى إبطال مشاعرها.

٢- إنه لا ينصت، ويشتت انتباهه بسهولة.

٣- لا يسأل أسئلة تدل على اهتمامه وحرصه.

٤- يأخذ مشاعرها حرفيا ويصححها.

٥- إنه يظن أنها تطلب حلولا ولهذا يقدم النصح.

٦- ينصت ولكنه يغضب ويلومها لإزعاجها أو تثبيطها له.

٧- يقوم بالتقليل من أهمية مشاعرها وحاجاتها، ويجعل الأطفال أو العمل أكثر أهمية.

* * *

القاعدة السادسة: تعلم أن تنصت دون أن تغضب.

الأسلوب الذي يستطيع به الرجل أن ينجح في إشباع حاجات المرأة الأولية هو عن طريق الاتصال، والاتصال مهم بصورة خاصة للمرأة، وإتقان الإنصات إلى مشاعر المرأة يستطيع الرجل بفاعلية أن يغرق المرأة بالاحتياجات الست.

إن إحدى أعظم المشكلات التي تواجه الرجال في الإنصات إلى النساء هو أنهم يصبحون محبطين أو مغضبين لأنهم ينسون أن النساء مختلفات عن الرجال، ومن المفترض أن يتواصلن معهم بطريقة مختلفة.

المخطط التالي يوضح بعض الأساليب لتتذكر هذه الاختلافات.

كيف تنصت من دون أن تغضب

ماذا تتذكر	ماذا تفعل	ماذا لا تفعل
تذكر أن الغضب يأتي من عدم فهم وجهة نظرها، وهذا ليس خطأها على الإطلاق.	تحمل مسئولية أن تفهم. ابدأ مرة أخرى محاولا أن تفهم.	لا تلمها لإزعاجها لك.

ماذا تتذكر	ماذا تفعل	ماذا لا تفعل
تذكر أن المشاعر قد لا تكون دائمًا معقولة في الحال لكنها لا تزال صحيحة وتحتاج إلى التعاطف.	تنفس بعمق وقم بالاسترخاء وتخل عن محاولة التحكم حاول أن تتخيل كيف يمكن أن تشعر لو نظرت إلى العالم من خلال عينيها.	لا تقل شيئًا.
تذكر أن الغضب ربما ينجم من عدم معرفة ماذا يراد لتتحسن الأمور حتى ولو لم تشعر هي مباشرة بتحسن فإن إنصاتك وتفهمك يكون خير معين.	كيف لها أن تشعر بتحسن عندما لا تكون حلولك هي ما تحتاج إليه. قاوم الرغبة الملحة في تقديم حلول.	لا تلمها لعدم شعورها بتحسن من جراء حلولك.
تذكر أنه لا يلزمك أن توافق لكي تفهم وجهة نظرها.	إذا كنت تريد أن تعبر عن وجهة نظر مختلفة تأكد من أنها انتهت وأعد صياغة وجهة نظرها قبل أن تعطي وجهة نظرك.	لا ترفع صوتك.
ليس عليك أن تفهم وجهة نظرها تماما لكي تنجح كمستمع جيد.	دعها تعرف أنك لم تفهم ولكنك تريد لذلك تحمل مسئولية عدم فهمك.	لا تحكم عليها أو تلمح بأنه لا يمكن فهمها.

ماذا تتذكر	ماذا تفعل	ماذا لا تفعل
أنت لست مسئولاً عن كيفية شعورها ربما كما لو أنها تلومك ولكنها تحتاج حقا إلى أن تُفهم.	امتنع عن الدفاع عن نفسك حتى تشعر بأنك تفهمها وتهتم. من المقبول بعد ذلك أن تشرح موقفك أو تعتذر.	لا تلمها لإزعاجها لك.
تذكر أنها إذا جعلتك حقا غاضبا فإنها ربما لا تثق بك. توجد في داخل أعماقها طفلة مذعورة تخاف من البوح، طفلة مجروحة تحتاج إلى حبك ولطفك.	خذ وقتا مستقطعا وناقش الأمور لاحقا عندما تكون هناك شحنة انفعالية أقل مارس أسلوب رسالة الحب.	لا تتجادل مع مشاعرها وآرائها.

□ افهم الحاجات الأساسية للمرأة □

من المؤكد أن كل رجل وامرأة يحتاج بصورة جوهرية إلى كل أصناف الحب. ومعرفة أصناف الحب التي تحتاج إليها النساء هي إشباع حاجات أولية مطلوبة لدى المرأة، وبمعرفة الحاجات الأساسية تستطيع أن تحسنًا العلاقات تحسنًا عظيم بينكم.

وحتى تثمن المرأة حاجات الرجل الأساسية وتقدرها حق التقدير يجب أن تشبع حاجاتها الأولية أولاً، وتكون عملية الحب تبادلية.

تحتاج المرأة إلى الرعاية

* أبدي عناية بمشاعرها، واهتم من القلب بخيرها.
* أشعرها بأنها محبوبة وتلقى الرعاية.
* أشعرها دائما بأنها عزيزة، فهذا يشبع حاجاتها.
* عندما تشعر المرأة بالرعاية فإنها تثق بالرجل وتصبح أكثر انفتاحا وتقبلاً.

تحتاج المرأة إلى التفهم

* أنصت لمشاعرها من دون أن تصدر أحكامًا.
* تعاطف وتواصل معها.
* أشعرها بأنها مسموعة ومفهومة.

* لا يفترض أن تكون على معرفة مسبقة بمشاعرها وأفكارها حتى تفهمها، إنما استنتج ذلك من خلال ما تسمع منها .
* كلما كانت حاجة المرأة إلى أن تكون مسموعة ومفهومة مشبعة كلما كان من السهل عليها أن تعطيك التقبل الذي تحتاج إليه.

تحتاج المرأة إلى الاحترام.

* اجعل حقوقها وحاجاتها ورغباتها في الأفضلية كي تشعر بأنها محترمة.
* تصرف آخذًا بعين الاعتبار أفكارها ومشاعرها حتى تشعر بأنها محترمة.
* الاحترام الملموس والمادي مثل باقة زهور، وتذكر يوم الزفاف تعتبر أمورًا جوهرية لإشباع حاجة الاحترام لديها.
* عندما تشعر بأنها محترمة يكون من السهل عليها أن تعطيك التقدير المطلوب.

تحتاج المرأة إلى الإخلاص

* أعطها أفضلية لحاجاتها وتعهد بفخر بدعمها وإشباعها.
* أشعرها بأنك مولع بها، وأنها أثيرة لديك حتى تزدهر وتعطيك أفضل ما لديها.
* اجعل حاجاتها ومشاعرها أكثر أهمية من اهتماماتك الأخرى، مثل العمل، والدراسة، والتسلية، فحين تشعر المرأة بأنها تحتل المرتبة الأولى في حياتك تعجب بك.

تحتاج المرأة إلى التصديق

* لا تعترض على مشاعرها ورغباتها أو تجادل فيها.
* أكد صحة مشاعرها وتقبلها.
* سوف تشعر المرأة بعد ذلك أنها محبوبة وتشبع حاجتها.
* صادق على وجهة نظرها حتى وإن كانت وجهة نظرك مختلفة تمامًا فإن هذا يؤكد حق المرأة التصديقي.
* حين تتعلم كيف تجعل المرأة تعرف بأن لديك هذا الموقف التصديقي فإنك بالتأكيد سوف تحصل على الاستحسان الذي تحتاج إليه.

تحتاج المرأة إلى الطمأنة

* أظهر لها دائمًا بأنك تهتم بها، وتفهم مشاعرها، وتحترم حاجاتها، وتصادق على ذلك كله. تستطيع بذلك أن تشبع حاجتها إلى الطمأنة.
* يخطئ الرجل حين يعتقد أنه مادام أشبع كل الحاجات أن المرأة تشعر بالسعادة والأمن.
* لابد أن تدرك المرأة بأنها محبوبة حتى تشعر بالطمأنة والاستقرار.

من خلال إدراك حاجات الحب الأساسية لدى المرأة يمكن للرجل أن يكون أكثر وعيا وحساسية لمصادر عدم الرضاء لديها.

الآن لنر بعض الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الرجال ضد النساء.

أخطاء يرتكبها الرجال	لماذا تشعر بأنها غير محبوبة
إنه لا ينصت، ويشتت انتباهه بسهولة، ولا يسأل أسئلة تدل على اهتمامه وحرصه.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يلاطفها أو يبدي أنه يهتم بها.
يأخذ مشاعرها حرفيا ويصححها ويظن أنها تطلب حلولا ولهذا يقدم النصح.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يفهمها.
ينصت ولكنه يغضب ويلومها لإزعاجها أو تثبيطها له.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يحترم مشاعرها.
يقوم بالتقليل من أهمية مشاعرها وحاجاتها ويجعل الأطفال أو العمل أكثر أهمية منها.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه غير مخلص لها، ولا ينزلها منزلة خاصة.
عندما تكون متضايقة، يشرح لها لماذا هو على حق،ولماذا يجب أن لا تكون متضايقة.	تشعر بأنها غير محبوبة لأنه لا يصادق على مشاعرها، وبدلا من ذلك يجعلها على خطأ وغير مدعومة.
بعد أن ينصت لا يقول شيئا أو يبتعد عنها فقط.	تشعر بعدم الأمن لأنها لا تحصل على الطاعة التي تحتاج إليها.

لماذا يحبس الرجل مشاعره عن زوجته

من خلال التمرين الذي أمامك هناك عدة أسئلة لابد من الإجابة عليها إجابة صريحة وواضحة لتتمكن بعد ذلك من معالجتها.

م	لماذا لا يبوح الرجل بمشاعره؟	نعم	ما السبب	لا	لماذا لا تبوح الآن
١	هل هو الخجل.				
٢	الخوف من اهتزاز صورتك وسطوتك أمام زوجتك.				
٣	هل هي المكابرة والعناد حتى لا تسجل لك زوجتك موقف ضعف.				
٤	الخوف أن تتخذ هذا البوح وسيلة لفرض شروطها والسيطرة على الزوج.				
٥	يرجع ذلك لطبيعة التربية والنشأة الاجتماعية لدى الأسر الشرقية.				
٦	تعويدك منذ الصغر على كتم انفعالاتك وعدم البوح بإحساساتك الجميلة أو المنفرة تحت مسمى العيب.				

م	لماذا لا يبوح الرجل بمشاعره؟	نعم	ما السبب	لا	لماذا لا تبوح الآن
٧	طبيعة الزوجة التي لا تمنحه الفرصة والظروف للتعبير عن مشاعره.				
٨	ضغوط الحياة وعمل الرجل لساعات طويلة.				
٩	شعورك أن زوجتك أصبحت جزءًا من ممتلكاتك الشخصية وتعيش معه بالأمان وهدوء العواطف.				
١٠	إيجاد البديل خارج المنزل كالأصدقاء أو العمل أو الهوايات.				

إن الغموض وعدم المصارحة بين الزوجين تجعل العلاقات الزوجية فاترة ومتدهورة والاصطدام بواقع الحياة حيث إن الزواج لم يحقق له بعض الأهداف التي كان يتوقعها من زواجه. ولكي تكون الحياة قوية ومتينة بين الزوجين لا بد أن يكتنفها الآتي:

١- التوافق الفكري.

٢- المصارحة التي هي من ضرورات العلاقة بين الزوجين.

٣- تخصيص وقت للجلوس العائلي.

ولو أبحرنا في أعـماق العلاقة الزوجـية لوجدنا أنها لا تمـاثلها علاقة، فمن السهل الصعود إلى القمة في العلاقات الزوجية، ولكن يصعب الاحـتفاظ بها إلا لمن فـهم معنى العلاقة الزوجـية، وأدرك مفهومها وأبعادها.

ولعل من أهم أسباب البرود العاطفي كثرة ما يسمعه الزوج ويراه مثل المنـاظر في القنوات الفضـائية، أو تعرض الزوجـين إلى النظر إلى من هو أكثر جمالاً من صاحبه مما يؤدي إلى احتقار صاحبه إلى درجة كبيرة.

وأسباب حبس المشاعر وعدم البوح بها كثيرة ومتعددة. وأمامك الجدول السـابق: حاول أن تعـرف السبب، وتقوم بمـعالجـته أنت وزوجتك، وحاول أن تغير من نفسك ومن زوجتك.



▫ الزواج الأمل ▫

الأصل في الزواج هو السكن والمودة والاستقرار والثقة التي تغمر نفس كلا الزوجين للاطمئنان والسكنية وتصرفات سليمة سامية عن النقائص والرذائل حتى يعيش الزوجان في نعمة الأمان العائلي، ويلتزم كلا الزوجين بإخلاصه للآخر قولاً وفعلاً، فالزوجة ما هي إلا مخلوق ضعيف كما أخبرنا رسولنا الكريم ﷺ أنها: خلقت من ضلع أعوج، وأعوج ما في الضلع رأسه.

فلا بد من المداراة والمسامحة، وبما أنك أنت الرجل القوي والذي متعك الله برزانة العقل ورساخته، وأعطاك الله سبحانه القوامة، فلابد أن تراعي جانب الضعف في المرأة.

فمن خلال استطلاع للآراء من خلال الاستبيانات التي قام بها المؤلف برزت الحاجات التالية:

س: ماذا تريد الزوجة من الزوج؟

١- الصدق والصراحة في القول.

فالصدق مطلب مهم، وتقوم عليه أسس الحياة الزوجية وبالطبع نطلب من الزوج الصراحة في جميع الأمور، وخاصة ما يتعلق بالشئون الحياتية، وتربية الأبناء، وطبيعة العمل، والزواج إذا كان متزوجًا بامرأة أخرى حتى لا تحس المرأة بأنه يخونها.

❁ ❁ ❁

٢- أن يأخذ بآرائها.

الأخـذ برأي المرأة أو الزوجـة يعني المشـاركة والحب، فـالله سبحانه وتعالى جعلكما سكنًا وإيواء، فهي أقرب الناس لك، وتطلع على جميع أمورك، وتعيش مـعك في منزلٍ واحد ولا تفصل بينكما أي وفواصل، أنت كـزوج تطالبهـا بأن تأخذ رأيك ومـشورتك في جميع شئونها الخاص والعـامة، مع أن هناك أموراً إذا لم تخبرك بها لا تعتـبر عدم مـشورة لك، لأن لهـا أمور خاصـة، ومع ذلك ربما تخبرك بكل صـغيرة وكبيرة، فمن باب أولى أن تشـاركها في أغلب أمورك؛ لتنزل المحبة والمودة، وتقل المشاكل المتعددة.

❁ ❁ ❁

٣- تلبية الحاجات النفسية لدى المرأة.

فهي تريد منك كزوج الحب والحنان والدفء، فقد كانت تعيش في بيت أهلها، وكان لديها أب وأم يعـطيانها من الحب والحنان ما يجعلها تعيش في سعـادة، ثم خرجت من هذا البيت إلى بيتك أنت الزوج، فـأصـبـحت أنت الأب والأم والأخ والأخت، فـعليك أن تعـوضهـا أنت كزوج عن هذا الحب والحنان كـزوجة أنت أقـرب الناس لها ولا أحد يستطيع إعطاءها الحب والحنان إلا أنت فقط.

لا بد أن تعلم أنك كلمـا بذلت لها في أمـور الحب وأشبـعت رغباتهـا بالكلمات التي تحوي الحب والحنان والغزل لوجـدت أكثر

من ذلك الحب، ولكنت تنعم بجنة خضراء جميلة.

❁ ❁ ❁

٤- الاحتواء والاحترام:

فلا بد من احتواء المرأة في مشاعرها وفي حبها وفي نفسها. والاحترام هو أساس الحياة، فلا بد من الاحترام، وكما تريد أن تحترمك فلا بد أن تحترمها، فهو متبادل بين الزوجين، فكيف بك تعيش بدون احترام في حياتك؟

وكيف بزوجتك وأنت لا تحترمها، وخاصة أمام الأبناء، أو تسمع منك وابلاً من كلمات الاستهزاء، سواء بشكلها، أو لباسها، أو مهارات الطبخ لديها، أو أسلوبها في الحديث.

لو افترضنا أنها مقصرة نوعًا ما، ولديها تقصير في ناحية من النواحي! فلماذا لا يكون التوجيه بشكل أفضل، فالمرأة من طبيعتها العناد، فلو كان التوجيه صريحًا أمام الأبناء أو كان بشكل مباشر لها لرفضت وعاندت، وخسرت في جميع الأحوال. ولكن لو كان يسبق ذلك التوجيه هدية بسيطة، أو دعوة إلى نزهة في الخارج حتى ولو بالسيارة لوحدكم، أو جلسة من إعدادك في المنزل، وبعد أن تسمع منك كلمات الحب والدلال فتبدأ في التوجيه بشكل غير مباشر، فماذا تكون النتيجة؟

❁ ❁ ❁

٥- اللين والتسامح والكرم والتقدير:

لا بد من اللين والتسامح، فلا تقف على كل هفوة لها أو تقصير، فالمرأة تتعرض للكثير من الضغوط النفسية والعصبية، فهي تتعرض لظروف الحمل والولادة والحيض وأعمال المنزل وتربية الأبناء، فلابد من مراعاة جميع هذه الظروف، فهي تتعرض لتغيرات في جسدها والهرمونات فتصبح خارجة عن إرادتها وأعصابها، فلابد أن تكون لينا وتتحملها، وتتغاضى عن بعض هفواتها، وخاصة في هذه الفترة.

❁ ❁

٦- البقاء لوقت أطول في المنزل وتحمل المسئولية:

تعاني العديد من الزوجات من كثرة خروج الزوج من المنزل، فهو في ساعات النهار يكون في العمل، ثم يعود لتناول وجبة الغداء والنوم، ثم يخرج بعد ذلك للأصدقاء أو الاستراحات أو الترفيه عن النفس، وتبقى الزوجة مع الأبناء لوحدهم في المنزل، فتكون بذلك هي الأم والأب والمسئولة عن جميع من في المنزل.

فلماذا لا تخصص وقتًا لبيتك ووقتًا لنفسكِ وعملك؟

وربما يشتكي الزوج من عدم الراحة في المنزل، فإذا كانت هناك أي مشكلة فلا بد من معالجتها، وإيجاد الحلول لها، فهي لديها العديد من المشاكل، وتريد من يستمع لها ويشاركها الحل،

فإذا لم تشاركها أنت فمن يشاركها.

نجد بعض الآباء وللأسف لا يعلم أبناءه في أي مرحلة في مراحلهم الدراسية لكثرة خروجه وانشغاله عن المنزل، وربما يعوض غيابه عن المنزل بتوفير المال والسائق. وهذان الخطران هما أكثر الجوانب خطراً على المنزل وعلى الزوجة والأبناء. لا بد لك أيها الزوج من وضح جدول مناسب لتنظيم الأوقات.



□ مشاكل تواجهها الزوجة من الزوج □

١- عدم الصدق في القول.

٢- عدم الصراحة والوضوح.

٣- عدم تحمل المسؤولية والمساعدة في إدارة شئون المنزل والأبناء.

٤- عدم قضاء أوقات مناسبة مع الزوجة.

٥- عدم الاهتمام بآرائها ومبادئها ومفاهيمها.

٦- النقد المستمر على أفعالها وشكلها.

٧- عدم محبة أهلها وعدم التقرب إليهم.

٨- البخل الخارج عن المألوف.

٩- شدة التوتر وضيق الأفق في التفكير.

١٠- السماح للأهل بالتدخل في شئونهما.

١١- محاولة الحط من شأنها وخاصة إذا كانت ناجحة.

١٢- أخذ جزء من راتب الزوجة أو جميع راتبها إذا كانت موظفة.

١٣- الإكثار من السهر خارج البيت.

١٤- يأخذ أكثر مما يعطي.

١٥- يحملها أكثر مما تستطيع، وينسى أن يقدم لها كلمة شكر واحدة.

❁ ❁ ❁

العنف ضد الزوجة

تعد ظاهرة ممارسة العنف ضد الزوجات ظاهرة عالمية حتى في العالم الغربي، فقد أظهرت دراسة فرنسية أن حوالي مليون ونصف المليون من النساء الفرنسيات يتعرضن للعنف الجسدي والمعنوي من قبل الأزواج، كما أن الأزواج الذين يرتكبون العنف ينتمون إلى مختلف الشرائح الوظيفية ابتداء من الوظائف العليا ووصولاً إلى الحرفيين البسطاء، وكلما ازداد المستوى المعيشي للزوجين ارتفاعًا ازدادت معاناة المرأة.

ولقد أنشئ أول مركز لإرشاد النساء من ضحايا العنف في مصر تم افتتاحه لهذا الغرض، فتعقد جلسات استماع للنساء صباحًا ومساء من أجل محاولة تخليصهن من العنف الذي يعانينه، ويضم المركز أطباء نفسيين ومتخصصين في متابعة المترددات عليه، ولم يبح الإسلام ضرب الزوجات، ولكن الشارع الحكيم وصف لنا علاجًا لنشوز الزوجة، وآخر مراحله الضرب البسيط الهين غير المؤلم وغير المهين، فالإسلام لا يقبل الظلم وإهدار حقوق وكرامة الإنسان بل حافظ على آدميته وإنسانيته. وهناك العديد من القصص والمآسي التي يدمي لها القلب ويندى لها الجبين.

وهذه إحدى الضحايا تحكي قصتها: وهي من إحدى القصص التي وردت للمؤلف.

قصة «ر، ف، غ» هي امرأة متعلمة وعلى قدر كبير من العلم، وتملك مواصفات الزوجة الحنونة العاقلة الفاهمة، وتحب الخير لكل الناس.

تزوجت من رجل قريب لها، ومن ثاني أيام الزواج بدأ المسلسل الذي لم ينته إلا بمأساة حيث خرج من ثاني أيام الزواج من العصر من بيته وهو سعيد وراضٍ كعادة أي زوج، ولكن المفاجأة أنه لم يعد إلا الساعة الثانية ليلاً!

جلست زوجته تنتظره، فلما دخل الزوج إلى المنزل ذهبت إلى الفراش وكأنها نائمة خوفًا من أن يغضب منها لأنها جلست تنتظره أو أنها سهرانة، ودخل الزوج إلى الغرفة، وكانا يعيشان مع أهل الزوج في نفس المنزل، وأخذ يصيح بأعلى صوته: قولي لماذا ذهبت وتركتني لوحدي؟!

لماذا عدت متأخرًا؟!

لم تتكلم معه، وفوجئت بالعقال على جسدها، أخذ الزوج العقال وقام بضربها؟!

وهي تحاول أن تستر جسدها من الضرب ولكن دون جدوى.

وصبرت واحتسبت، وحاولت أن تعامله بالطيب وليس العناد...

أكثرت من الإحسان له بالكلام والحب والحنان حتى تكسب قلبه وتعيش في حب وحنان، ولكن الأمر ازداد سوء، فكلما مر يومان أو ثلاثة ضربها دون أن يصدر منها أي أمر يغضبه؟!

وفي يوم من الأيام أراد الزوج أن يفصل زوجته من دراستها!

أجابته الزوجة بكل ابتسامة: إذا كان هذا يرضيك فليس لدي أي مانع . . . عميدة الكلية رفضت فصلها لأنها ممتازة، ولكنها هي أصرت على ترك الكلية حتى ترضي زوجها!!!

فلما رجعا إلى المنزل رفع صوته أمام أمه وقال: «والله لأبرد قلبي في زوجتي، وقام وأخذ صخرة صغيرة وحاول أن يضربها بها، فأخذتها منه وجعلتها تحتها، فأخذ الزوج يرض جسم زوجته على تلك الصخرة حتى رآها تتألم، فلما انتهى أخذ جزءًا من الشجر وأخذ يضربها به على يدها وهي تقول: هيا بنا إلى داخل المنزل. واستمرت معه حتى حملت منه بمشيئة الله، ولم يرض بهذا الحمل، وأخذ يضربها ويجوعها ليلاً ونهارًا وهي ما تزال صابرة، وكانت النهاية هي ما كان المفروض أن تكون في البداية وتم طلاقها منه.

رأي علم النفس في الضرب والعنف:

يؤكد د/ صلاح الراشد أستاذ الطب النفسي أن ضرب الزوجات مرض نفسي يسمى «اضطهاد الزوجات» ويلزمه العلاج، فليس العيب أن يطلب الإنسان دواء لمرضه. وإنما العيب في ترك المرض

حتى يستفحل فيصعب علاجه، انتهى.

وإن من أعظم أسباب استمرار المرض عدم اعتراض الطرف الأضعف، وترك الظالم يستمر في ظلمه.

الآثار السلبية على الأبناء:

إن الأب يمثل للطفل مصدر السلوك، والأم مصدر الأمان، فإذا اضطرب لديه مصدر السلوك، وتأزم مصدر الأمان، يتولد لدى الأبناء شعور بعدم الأمان النفسي أو الاستقرار الأسرى مما يشكل خطراً مدمراً على كل الأبناء.

تؤكد الإحصاءات النفسية للأبناء المنحرفين أن أكثرهم نتاج للأسر المتناحرة، فالأبناء الذي يتربون على مثل هذه الأجواء يكونون غير أسوياء بل يتعدى الأمر إلى حياتهم الزوجية المستقبلية.

أسباب ضرب الزوجة:

١- سوء التربية والتنشئة منذ الصغر.

٢- الجهل بحقوق وواجبات الزوجة.

٣- ضعف شخصية الزوج وقراراته المهزوزة والمترددة.

٤- تأثر الزوج بالمحيط الخارجي «الأهل، الأصدقاء... إلخ».

٥- الهروب من حل المشكلات فترة طويلة، وعدم مواجهتها،

وعدم القدرة على احتوائها.

٦- غياب الفهم الحقيقي للزواج.

٧- الفهم الخاطئ للضرب الوارد في القرآن الكريم.

٨- الفهم الخاطئ للقوامة التي ميز الله بها الرجال على النساء فهي ميزة تكليف لا تسلط وتخويف.

وأسباب كثيرة ومتعددة.

وظاهرة ضرب الزوجات بدأت في التفشي وكثرتها تنذر بالخطر.

وما أجمل أن نستدل بقول رسولنا الكريم ﷺ: **(ما أكرمهن إلا كريم، وما أهانهن إلا لئيم)**.

وفي قضيه ضرب الزوجات قال ﷺ: **(رفقًا بالقوارير)**؛ وقال: **(واستوصوا بالنساء خيراً فإنهن عوان في بيوتكم)** وقال: **(خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي)**.

وجاء في حسن التعامل من الرجال للنساء في القرآن الكثير، بل إن سورة من أكبر السور في كتاب الله سميت بسورة النساء.

❁ ❁ ❁

▫ اللحظة الفاصلة ▫

* أنت لا تستطيع أن تجبر امرأة على التغـيير؛ لأن التغيير لا بد أن يكون من جانب الرجل أولاً.

قال تعالى: ﴿ لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ (١١) ﴾ [الرعد: ١١].

* تستطيع مساعدة زوجتك ومساعدة نفسك في حلول أفضل وحياة سعيدة إذا حاولت فهم الاختلافات وسيكلوجية المرأة.

* أن تتعـرف على نفسك أو أن تتـعرف على سلوك من سلوكـيات زوجتك فهو أمر ممتاز وطبيعي.

* إن اشتد الخـلاف واحتدم فقبل أن تتخـذ القرار النهائي «الطلاق» لا بد من أن تستشير ذوي الخبرة والعلم في هذه المواضع حتى تجد الحلول المناسبة قبل اتخاذ القرار.

* اللجوء إلى الـمراكز المـتخصـصة في الإرشـاد، والحرص على حضور الدورات في العلاقات الزوجية لكل من الطرفين.

* قبل اتخـاذ القرار النهائي تستطيع أن تتـصرف كما لو أنـك فعلاً نفذت هذا القـرار، وأن تستـخدم استـراتيجيـة مختلـفة لعلك

تتوصل إلى الهدف وهي أن زوجتك أقرب إليك من أي وقت مضى، فإذا فهمت نفسية الزوجة فإنك سوف تتواصل معها أفضل بإذن الله وتغير موقفك.

وجرب السلوك التالي والذي يؤهلك لأن تتغير أنت بنفسك:

١- أعد النشاط لدائرة أصدقاء العائلة، وابحث عن نشاطات دينية واجتماعية وثقافية، ورياضة المشي.

٢- ابحث في الكتب، وأكثر من القراءة في الكتب الدينية والثقافية.

٣- توقف توقفًا تامًا عن التفكير في الطلاق على كونه فشلاً، واجزم جزمًا تامًا أن زوجتك مهما كانت سوف تتغير بإذن الله إلى الأفضل مع الدعاء والصبر والتوكل على الله سبحانه وتعالى.

٤- إن التواصل ليس أمراً مستحيلاً، ولكي تتمكن من التواصل الجيد مع الزوجة والآخرين استخدم وسائل التأثير السمعية والبصرية.

❁ ❁ ❁

▫ وسائل التأثير السمعية والبصرية ▫

ظهرت مؤخرًا وسيلة تقنية معاصرة تساهم كثيرًا في إقناع الآخرين وقد أقيمت دراسة حول هذا الأمر فوجد أن الرسالة التي يراد إقناع الناس بها يمكن أن تدرك بثلاث طرق:

١- (باللغة الجسدية» وتأثيرها: ٥٥٪.

مثال: أن تتكلم في موضوع يعتبر بالنسبة لك مهمًا جدًا وبينما أنت تحدث فجأة وإذا بزوجتك تمسك الجريدة وتتصفحها!

كيف تكون ردة فعلك؟ سوف تغضب، وتنهي الموضوع، وتشعر بالإحباط.

ومن المؤكد أنك لن تفتح أي موضوع مرة أخرى.

إذا أردت أن تكون مؤثرًا على زوجتك والآخرين لا بد أن تكون مستمعًا جيدًا وأن تتجه نحوها بكل جوارحك.

٢- صوتيًا «نبرات الصوت» تأثيرها: ٣٨٪.

فلا بد أن تكون نبرة الصوت متوافقة مع الانفعال والموقف خاصة نبرات «الحب والعاطفة».

٣- شفهيًا «بالكلمات» وتأثيرها ٧٪.

إن الواقع يشهـد أن الكلمات لها أثر على النـفوس كبيـر، فإذا جُمعت الطريقتان الأولى والثانية كان التأثير: ٩٣٪ ولذا قيل: ليس المهم ما تقول، ولكن المهم كيف تقول؟



▫ قف قليلاً ▫

اسمع رسالتي إليك

المرسل/ زوجتك المحبة

* عند العودة إلى المنزل حاول أن تجدها قبل أي شيء وضمها إليك فإنها تحتاج ذلك دائمًا.
* اسألها أسئلة محددة عن يومها توحي بالوعي بما كنت تخطط للقيام به.
* تمرن على أن تنصت لها ومناقشتها فهذا يسعدها.
* كل ما تريد منك أن تتعاطف معها عند أي مشكلة قبل حلها.
* انتبه لها انتباهًا هادئًا ولو لوقت قصير (فلا تقرأ الجريدة، أو تشتت انتباهك بأي شيء خلال هذا الوقت).
* أحضر لها زهورا كمفاجأة وأيضًا في المناسبات الخاصة.
* خطط سابقا للموعد قبل عدة أيام، بدلاً من الانتظار لمساء يوم الإجازة ثم تسألها عما تريد.
* امتدح مظهرها فهذا يشبع حاجاتها.
* صادق على مشاعرها عندما تكون متضايقة.
* اعرض عليها المساعدة عندما تكون متعبة.

* عندما تتأخر اتصل بها وأخبرها.

* عندما تطلب الدعم قل نعم أولاً من دون أن تجعلها تبدو مخطئة بطلبها.

* كلما جرحت مشاعرها ابذل لها بعض التعاطف، وقل لها: أنا آسف لأنك تشعرها بالجرح، ابق بعد ذلك صامتا، ودعها تشعر بتفهمك للجرح، لا تقدم حلولاً أو تفسيرات تبين أن جرحها ليس غلطتك.

* كلما احتجت إلى أن تنسحب أخبرها أنك ستعود، أو أنك تحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في بعض الأشياء.

* عندما تهدأ أو تعود،تحدث عما كان يزعجك بأسلوب محترم من دون لوم، حتى لا تتخيل الأسوأ.

* عندما تتحدث معك،ضع المجلة جانبًا، أو أطفئ جهاز التلفزيون وأعطها كل انتباهك.

* قم بمساعدتها في أعمال المنزل والاعتناء بالأطفال عندما تكون متعبة فذلك يسعدها جداً.

* عندما تهم بالخروج من المنزل اسألها إذا كان هناك أي شيء تريده منك أن تحضره.

* أخبرها عندما تريد أن تغفو أو تخرج.

* ضمها أربع مرات في اليوم!!؟

* اتصل بها من العمـل واسألها عن أحوالها أو شـاركها في بعض الأشياء المثيرة أو قل لها: «أنا أحبك».

* قل لها: «أنا أحبك» على الأقل مرتين في اليوم.

* رتب السرير أحيانًا ونظف الغرفة.

* عندما تكون خـارج المدينة اتصل بهـا، واترك رقم هاتف يمكن لها أن تتصل بك عليه، وأخبرها أنك وصلت بسلام.

* اغتـسل قبل ممـارسة الجنس، وضع مادة عـطرية، إذا كانت تحب ذلك.

* اعرض عليها أن تقوم بتدليكها.

* قم بتدليلها وكن رقيقا دون أن تكون لديك رغبة جنسية.

* كن صبوراً عندما تبوح بمشاعرها ولا تنظر إلى ساعتك.

* أظهر رقتك في الأماكن العامة.

* عندما تمسكان بيد بعض لا تترك يدك تلين أو تترهل.

* اقترح مـطاعم مختلفة للخـروج إليها، ولا تضع الحمل علـيها لتقرير أين تذهبان.

* اجعلهـا أكثر أهمـية أكثـر من الأطفال. واجعل الأطفـال يرونها تحوز على انتباهك أولاً وقبل كل شيء.

* اشتر لها هدايا صغيرة: علبة شوكولاتة أو عطرًا أو فستانا.

* قم بالسفر معها لوحدكما .

* اكتب ملاحظات أو ضع علامات للمناسبات الخاصة مثل يوم الزواج.

* خذها للمنتزهات والحدائق العامة.

* فاجئها بملحوظة حب أو ببيت رقيق من الشعر.

* عاملها كما كنت تعاملها في بداية العلاقة.

* اعرض عليها أن تقوم ببعض الإصلاحات في المنزل، قل: ما الذي يحتاج إلى إصلاح هنا ؟

* افتح الباب لها.

* اعرض عليها أن تحمل عنها المشتريات.

* عندما تقوم هي بإعداد وجبة امتدح طبخها.

* عندما تستمع لحديثها استعمل الاتصال بالعينين.

* المسها بيدك أحيانا عندما تتحدث إليها.

* أظهر اهتماما بما تفعل خلال النهار.

* عندما تنصت إليها طمئنها بأنك مهتم عن طريق إصدار بعض الأصوات مثل أهه، أوه........الخ.

* اسألها كيف تشعر؟

* استعد للذهاب إلى النوم مع بعض، وادخلا في الفراش في نفس الوقت.
* قبلها، وقل لها: «إلى اللقاء» عندما تخرج.
* اضحك من فكاهتها.
* قل لها: شكرا عندما تصنع لك شيء.
* لاحظ عندما تقوم بتسريح شعرها وقدم لها مديحا تطمينيا.
* تدبر وقتًا خاصًا تكونان فيه معا بمفردكما.
* لا ترد على الهاتف في اللحظات الحميمة أو إذا كانت تبوح بمشاعر حساسة.
* قم بتنظيم وإعداد نزهة.
* خذها في نزهة على الأقدام دون اصطحاب الأطفال.
* فاوض معها بطريقة تبين لها أنك تريد لها أن تحصل على ما تريد وأن تحصل أنت أيضًا على ما تريد. كن حنونا ولكن لا تكن شهيدا.
* دعها تدرك أنك تفتقدها عندما تكون بعيدًا عنها.
* أحضر إلى المنزل الأكلات التي تحبها.

❁ ❁ ❁

كيف يمكن النجاح في الحياة؟

المهارة: لا بد أن تكون لك معرفة تتخصص بها أو حرفة تتقنها وتستقر عليها، وتجد نفسك في تلك المهارة، وتستطيع من خلالها اكتساب الخبرة في الحياة والتغيير في عدة مجالات، وتمثل لك رصيداً تستفيد منه عند مواجهة المشكلة.

العلاقات الإنسانية: ما هو رصيدك في التعامل الاجتماعي؟.. ما نوع شخصيتك؟ هل أنت متفتح، متشدد، مرن، متحفظ.

سؤال يطرح نفسه بعد ذلك: هل لديك القدرة والخبرة في استيعاب المشكلات والأسرة؟ أم أن قدرتك على التحمل متواضعة؟

هل من صفاتك السماح وسعة الأفق أم يغلب عليك صعوبة التعامل ونفاذ الصبر؟

الآن هل لديك القدرة على تحقيق أعلى مستوى للنجاح في حياتك الزوجية والأسرية؟

أمامك اختبار ذاتي قيم نفسك من خلال وضع دائرة حول الدرجة.

السؤال	التقييم
أسعى للتميز بصفة دائمة في علاقتي بربي وعلاقتي مع زوجتي وأسرتي.	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠).
لدي أهداف واضحة ومحددة في حياتي الخاصة.	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠).
أدير وقتي بفعالية في منزلي وفي حياتي الخاصة.	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠).
أتحكم في نفسي وأمسك بزمامها وأجبرها على المهام الصعبة.	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠).
أفكر بطريقة إيجابية وأحترم زوجتي وأحسن الظن بها.	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠).
أفكر بتوازن وأعمل بتوازن وأعيش بتوازن.	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠).
دائمًا زوجتي هي أهم أولوياتي.	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠).
أحب الإبداع والتجديد ولا أستسلم للروتين.	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠).
مهما تكن المشاكل صعبة أستطيع إيجاد الحلول إن شاء الله.	(١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠).

التعليق: إذا كانت درجة تقيمك «١٠ - ٨» فأنت متميز في إيجاد طرق النجاح في حياتك الزوجية والأسرية.

إذا كانت درجة تقييمك (٧ - ٥) فأنت جيد في إيجاد طرق النجاح في حياتك الزوجية والأسرية.

إذا كانت درجه تقييمك (٤ - ١) فأنت ضعيف جدًا. . .

بعد معرفة التقييم لابد أن تجزم جزمًا مؤكدًا أن طرق النجاح متعددة وسهلة جدًا، وليس هناك صعب، ولا بد من المحاولة أكثر من ١٠٠ مرة، وفي كل محاولة لا بد أن تكون الطريقة مختلفة عن المرة السابقة حتى يتحقق النجاح.

احذر الملل عند المحاولة الأولى، ربما يحدث فشل، قد ترفض المحاولة مرة أخرى لأنها سوف تفشل، أو قد يدخل الملل إلى نفسك، إذن أنت غير قادر أبدًا مهما كانت المحاولة على الإبداع والتجديد، وسوف تخسر في النهاية.

❁ ❁ ❁

▫ طرق النجاح في الحياة ▫

الطريقة الأولى: إن من أعظم أسباب النجاح وأصلها في الحياة الزوجية والحياة العامة هو الإيمان بالله جل وعلا والعمل الصالح قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾ [النحل: ٩٧].

إن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح المثمر للعمل الصالح يتلقون المصائب والمكاره بصدر رحب وشكر لله على ذلك لعلمهم بأجر ذلك إذا هم صبروا واحتسبوا.

وعبر النبي ﷺ عن هذا في الحديث الصحيح بقوله: **(عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك لأحد إلا المؤمن)** فحسب قوة الإيمان والعمل الصالح تتفاوت قوة تلقّينا لخبر حزين أو مصيبة.

الطريقة الثانية: الإحسان إلى الزوج والأسرة والناس بالقول وأنواع المعروف، فالكلمة الطيبة صدقة، وبها يدفع الله الهموم والغموم وتفرج الكربات: قال الرسول ﷺ: **(من فرج عن مسلم كربة من كرب الدنيا فرج الله عنه كربة من كرب يوم القيامة)**.

الطريقة الثالثة: الاستعانة بالصبر والصلاة، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾﴾ [البقرة:

١٥٣]، عند حدوث المشكلة يتفرد الشيطان بك، ويبدأ ببث الأفكار السيئة، ويجعلك تفكر في السلبيات والمواقف السلبية فقط، ويحثك حثًا على رد الاعتبار، أو الضرب، أو الهجر، أو الطلاق.

تذكر في تلك اللحظة: أنه إذا وقعت المصيبة وحلت النكبة وجثمت الكارثة نادى المصاب المنكوب: يا الله يا الله.

إذا أوصدت الأبواب أمام الطالبين وأسدلت الستور في وجوه السائلين صاحوا: يا الله يا الله.

إذ بارت الحيل، وضاقت السبل، وانتهت الآمال، وتقطعت الحبال نادوا: يا الله يا الله.

إذا ضاقت عليك الأرض بما رحبت وضاقت عليك نفسك بما حملت فاهتف: يا الله يا الله.

تذكر أن لا ملجأ إلا لله، فتوجه إلى السميع البصير، فالصبر مفتاح الفرج، فكلما صبرت واحتسبت الأجر من الله فاعلم أن أجر الصابرين عظيم عند الله قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾﴾ [الزمر: ١٠].

فإذا حدثت المشكلة وصبرت واسترجعت ثم توجهت إلى الوضوء، فإن الوضوء يطفي الغضب كما يطفي الماء النار، ثم توجهت إلى فارج الهم ومبعد الكرب بصلاة الخاشع الخاضع للعظيم الكريم فكيف يكون شعورك بعد ذلك؟

أي أين وجــدت الراحــة فــي الشكوى إلى الخــلق أم إلى إله الخلق؟

أترك الإجاب مفتوحة لك. . . . .

الطريقة الرابعة: كيف يمكن علاج المصيبة «المشكلة».

قد تصــدم عند حدوث المشكلة الزوجيــة. وذكرت «المصيــبة» لأنها ستــصبح مصيبة إذا لم يتم التــعامل معها بشكل سليم وتتــعقد أكثر. والذي يريح نفسك، ويجعل الحياة الزوجيــة مستقرة معرفتك بطرق علاج المــصيبة إذا حــصلت. وقد ذكر أبو عــبد الله الحنبلي صاحب كتــاب «تسلية أهل المصائب» عن أبي الــفرج ابن الجوزي سبع طرق لعلاج المصيبة:

١- أن تعلم أن المصيبة ثابتة.

٢- أن تعلم بأن الدنيا دار ابتلاء، والكرب لا يرجى منه راحة.

٣- أن تقدر وجود ما هو أكثر من تلك المصيبة.

٤- النظر في حال من ابتلي بمثل هذا البلاء.

٥- النظر في حال من ابتلي أكثر من هذا البلاء فيهون عليه.

٦- رجاء الخلف إن كان ما مضى يصح عنه الخلف.

وجه الرسول ﷺ توجيه رائعًا لمن أصيب بمصيبة أن يقول: **(اللّهم أجرني في مصيبتي هذه وأخلف لي خيراً منها)**.

٧- طلب الأجر بالصبر في فضائله وثواب الصابرين.

الطريقة الخامسة: أكثر من الدعاء والذكر.

قال تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾ ﴾ [البقرة: ١٨٦].

قال رسول الله ﷺ: **(إن ربكم تبارك وتعالى حيي كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفراً)** فالله سبحانه قريب مجيب يسمعك ويرى مكانك، فأين أنت من الله ومن قيام الليل؟ الله سبحانه ينزل نزولاً يليق بجلاله إلى السماء الدنيا كل ليلة، ويبسط يده سبحانه لنقدم نحن حاجاتنا، ونبث إليه شكوانا، ويعطي كل إنسان مسألته.

فاحرص رعاك الله على ذلك الكنز المفقود، وأخلص النية لله في كل الأحوال.

وارجع إلى نفسك وتفكر، فربما ما حدث من مشكلة إنما هو لذنب أو تقصير في جنب الله، أو هو امتحان لك من الله، فأكثر من الدعاء والذكر، فإذا حلت المشكلة أو المصيبة فكرر: «لا حول ولا قوة إلا بالله» فإنها كنز من كنوز الجنة، لها تسعة وتسعون فائدة، بها يفرج الهم، وينشرح البال، ويصلح الحال، وتحمل الأثقال، وترضي ذا الجلال.

أكثر من الاستغفار فمعه الرزق والفرج والذرية والعلم النافع والتيسير وحط الخطايا.

الطريقة السادسة: حتى تكون راضيًا بحياتك:

* ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.

* ألا بذكر الله تطمئن القلوب، وتحط الذنوب، وبه يرضى علام الغيوب، وبه تفرج الكروب.

* لا تنتظر شكراً من أحد، ويكفي ثواب الصمد، وما عليك من جحد وحقد وحسد.

* جدد حياتك، ونوع أساليب معيشتك، وغير الروتين الذي تعيش فيه.

* عش مع القرآن حفظًا وتلاوة وسماعًا وتدبراً فإنه من أعظم العلاج لطرد الحزن والهم.

* توكل على الله، وفوض الأمر إليه، وارض بحكمه، والجأ إليه، واعتمد عليه، فهو حسبك وكافيك.

* اعلم أن مع العسر يسرا، وأن الفرج مع الكرب، وأنه لا يدوم الحال، وأن الأيام دول.

* افرح باختيار الله لك، فإنك لا تدري المصلحة، قد تكون الشدة لك خيراً من الرخاء.

* داوم على «لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين» فلها سر عجيب.

❁ ❁ ❁

▫ نحو حياة سعيدة ▫

* تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوي الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

* عليك أن تفهم طبيعة المرأة حتى يمكنك فهم ووعي التعامل الصحيح معها.

* لا تدع أي خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالي.

* تجنب الحديث عن التجارب السابقة أو عن زوجة أخرى.

* ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات.

* أعرب لزوجتك عن حبك كلما سنحت لك الفرصة.

* حارب في نفسك الاستسلام للهم والقلق، وكن دائمًا بشوشًا طلق الوجه متفائلاً.

* إياك والنقد اللاذع أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.

* حاول دائمًا حصر النزاع في دائرة ضيقة، ولا تجعلها تتسع، وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تفلت من يدك.

* الغيرة والشك والشبهات أعداء، فتعامل مع الوقائع، ولا تتعامل

مع الظنون والأوهام.

* اغرس في زوجتك الثقة في نفسها وفيك، وثق أنت فيها، وابعث فيها الرضا عن النفس.

* لا يكفي أن تتزوج زوجة مناسبة حتى تكون سعيدًا في زواجك ولكن يجب أن تكون أنت أيضًا الشخص المناسب.

* اهتم بنفسك وبنظافتك الخارجية والداخلية.

* تزين لزوجتك كما تريدها أن تتزين لك.

* تنازل عن بعض الأشياء التي تعتبرها جزءًا من شخصيتك حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات زوجك في الحياة.

* أحب لزوجتك ما تحب لنفسك.

* لا تكن أنانيًا تريد أن تأخذ أكثر مما تعطي، أو تأخذ كل شيء ولا تعطي شيئًا.

* لا تسارع باتهام زوجتك عند حدوث كل مصيبة، بل لتنظر إلى الموضوع نظرة منصفة، ولا تسبق الأحداث.

* عش يومك، ولا تفكر في هموم الغد الذي لم يحن بعد، وتصرف في حدود إمكاناتك.

* عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية، وأنها ميثاق غليظ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم.

* أعط القدوة من نفسك لزوجتك، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك.

* لا تدع الفرصة لأقاربك أو أصدقائك للتدخل بينكما، واحرص على حل مشاكلك بنفسك قدر الاستطاعة.

* لا تعجل بأخطاء زوجتك وعاداتها، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخم الصغائر.

* لابد من تقبل تبعات الزواج ومسؤولياته بنفس راضية وقلب مطمئن.

* تجنب قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكم، وابتعد عن إحراج زوجتك في الحياة.

* الحقوق المادية لا بد أن تحترم، ولا يتم التساهل فيها، فهي من أكبر أسباب الخلاف.

* لا تشرك زوجتك في أحزانك، وحاول جاهداً أن تتغلب عليها وحدك، ولا تنساها في أفراحك.

* أسأل نفسك الأسئلة التالية حتى تدرك مزايا زوجتك، وتتغلب على مشاكلك بنجاح:

السؤال	التقييم
ما الذي يعجب كل منكما في الآخر؟	
ما الخبرات السعيدة التي مرت بكما؟	
ما النشاط المشترك السارّ الذي تستمتعان به حقًّا؟	
ماذا يفعل كل منكما ليظهر اهتمامه بالطرف الآخر؟	
ماذا تنتظر من شريكك لتشعر أنه يحبك ويقدرك؟	
ما أحلامكما المشتركة للمستقبل؟	

* احذر استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسر زوجتك.
* «**تهادوا تحابوا**» ليكن ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.
* كرامتي.. كبريائي.. كلمات للشيطان ينفث بها إلى قلب الزوجين عند نشوب الخلاف، ويحاول جاهدًا أن يبرر كل منهما الخطأ، والبعد عن التصالح، فهل يصح هذا بين الزوجين؟!

* لا تلغي وجود زوجتك، فالشورى مهمة في الحياة الزوجية، فلا بد أن تشعر أنها مشاركة في الحياة الزوجية، وأنها غير مهملة.

* لا تبتعد عن زوجتك، وتجعل لنفسك فوقية تجلس فيها وحدك، ولكن شاركها بقدر الحاجة.

* أكرم أهل زوجتك، وأحسن إليهم، فإكرامهم من إكرامها.

* صل أقاربها، ولا تحرمها من زيارتهم.

* لا تهتم بصغائر الأمور في الحياة الزوجية فتتوقف الحياة.

* السعادة الزوجية لا تعني خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنما تعني قدرتك على حل المشاكل وحصرها، وألا تؤثر في العلاقة بينك وبين زوجتك.

* تذكر حسنات زوجتك عند نشوب أي خلاف بينكما، ولا تجعل مساوئها تسيطر على عقلك فتنسيك حسناتها ومزاياها.

لتحصل على النجاح في حياتك الزوجية ضع لك سجلاً ودون فيه جميع الأحداث الطارئة والمواقف السلبية التي تحدث منك تجاه زوجتك.

وفي نفس السجل: سجل المواقف الجميلة والإيجابية، وماذا عملت من أجل تطوير حياتك الزوجية.

الموقف	سلبي	إيجابي	كم مرة تكرر؟
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....

وفي نفس السجل وفي جدول آخر دون أهم الإنجازات والتطورات التي قمت بها من أجل تطوير حياتك الزوجية.

التطوير/ قراءة	عمل	حضور دورة	مرة	أكثر من مرة
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....

* راجع السجل أكثر من مرة، وأزل المواقف السلبية بعد التطور الإيجابي في هذا الموقف، ولا تحاول الرجوع له مرة أخرى أو حتى تذكره.

* كن حريصًا على تدوين التطورات الإيجابية في كل أسبوع.

* طور نفسك عند طريق الاطلاع على كتب ومراجع في الحياة الزوجية والأسرية.

* التحق بدورة تهتم بتطوير الذات/ كيفية الاتصال مع الآخرين فنون العلاقات الزوجية. . . إلخ.

* اعلم أن المشكلة الواحدة لها عشرات الحلول، ولكن كيف توجه المشكلة وكيف تقرر إيجاد الحلول يعود لك أنت.

* خاطب زوجتك بأحب الأسماء إليها.

* استشر زوجتك في بعض الأمور التي تواجهك حتى وإن لم تأخذ برأيها، واجعل لها نصيبًا في تسمية الأبناء.

* قدم بعض التنازلات، كأن تؤجل أحد مواعيدك وتذهب بزوجتك وأولادك للنزهة.

* غض الطرف عن بعض التقصير.

* لا تعاتب زوجتك أو تعاقبها على خطأ ارتكبته بحضور الآخرين حتى ولو كانوا الأبناء فإن ذلك يؤدي إلى إيغار صدرها عليك،

وقلق الأبناء.

* لا تتدخل في أمور هي عرفًا من اختصاصات زوجتك «كترتيب المنزل أو العناية بالأطفال».

* لا تجعل العمل الدعوي ينسيك الاهتمام بزوجتك وأولادك.

* شارك مع زوجتك في صيام التطوع وأداء النوافل والعمرة والحج.

* أدخل جو المرح والابتسامة في ساعات الصفاء مع زوجتك وأولادك.

* ابتسم في وجه زوجتك عند دخولك عليها كي تنال الأجر من الله.

* هل يضيرك ويرهقك أن تقبل على زوجتك تقبلها وتلاعبها وأنت داخل عليها؟

* هل يشق عليك أن ترفع لقمة وتضعها في فيِّ امرأتك حتى تنال الثواب؟!!

* هل من الصعب أن تدخل البيت فتلقي السلام تامًا كاملاً «السلام عليكم ورحمة الله وبركاته» حتى تنال ثلاثين حسنة.

* لا أظن أنك تتعب إذا قلت لزوجتك عند دخولك: يا حبيبتي منذ خروجي من عندك صباحًا إلى الآن وكأنه قد مر علي عام.

* إنك إذا احتسبت وإن كنت متعبًا وأقبلت على أهلك تجامعها فلك الأجر والثواب من الله لقول النبي ﷺ : **(وفي بضع أحدكم صدقة)**.

في النهاية تذكر:

الكلمة الطيبة صدقة.

طلاقة الوجه والتبسم في وجهها صدقة.

إلقاء سلام فيه حسنات.

مصافحة فيها وضع للخطايا.

جماع فيه أجر.



▫ حلول بسيطة لحياة سعيدة ▫

١- احرص على أن يكون منزلك خاليا من المعاصي وخاصة القنوات الفضائية ففيها من الفساد ما الله به عليم.

٢- أقم حلقات الذكر في المنزل له تأثير عجيب في صلاح الزوجة والأولاد بإذن الله.

٣- احرص على الصلاة وأدائها في أوقاتها فهي مفتاح الرزق وسعة الخاطر ونور الوجه وصلاح الأبناء والزوجة.

٤- قال الرسول ﷺ: **(خيركم خياركم لأهله)** فكن لين الجانب وسهل الخلق واحتسب الأجر من الله **(ما أكرم النساء إلا كريم ولا أهانهن إلا لئيم)**.

٥- لا تريد المرأة من الرجل سوى كلمة لطيفة وعطف وحنان وتكون مع الزوج هي الجنة التي يهفو إليها.

٦- قدم لها هدية في كل مناسبة سيعدة حتى ولو كانت وردة.

٧- لا تذكر عيوبها أمامها أبدًا بشكل مباشر فهذا يجعلها تُصر عليها.

٨- شارك الزوجة في المسئولية في المنزل ولا تجعلها تقوم هي لوحدها بها.

٩- اختر أنت وزوجتك الطريقة المناسبة لتربية الأبناء واجعلها قانونًا لكما.

١٠- اجعل لأبنائك الحوافز المشجعة عند القيام بأي عمل جيد.

١١- تميز بالصدق والصراحة منذ اللحظة الأولى.

١٢- أحسن معاشرة زوجتك، وكن لطيفًا بها مكرمًا لها في نفسها وفي أهلها وكل ما لها.

١٣- كن معتدل الغيرة، ولا تشك، ولا تتجسس، ولا تبالغ في الريبة.

١٤- أحسن الحديث مع زوجتك، وكلمها بأسلوب رفيق مهذب، وقدر احترام رأيهما.



▫ المعاشرة في ظل الشريعة ▫

سئل سماحة الشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله تعالى.

س: امرأة تشتكي من سوء تصرف زوجها معها؟

ج- إذا كان الواقع من زوجك هو ما ذكرته في السؤال في تركه الصلاة، وسبه الدين، فإنه بذلك كافر، ولا يحل لك المقام عنده، ولا البقاء معه في البيت، بل يجب عليك الخروج إلى أهلك أو إلى مكان تأمنين فيه لقول الله سبحانه في شأن المؤمنات لدى الكفار: ﴿لا هُنَّ حِلٌّ لَّهُمْ وَلا هُمْ يَحِلُّونَ لَهُنَّ﴾ [الممتحنة: ١٠]، ولقول النبي ﷺ: **(العهد الذي بيننا وبينهم الصلاة فمن تركها فقد كفر)**.

ولأن سب الدين كفر أكبر بإجماع المسلمين.

فالواجب عليك بغضه في الله، وعدم تمكينه من نفسك، والله سبحانه يقول: ﴿ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٢، ٣].

يسر الله أمرك، وخلصك من شره «إن كنت صادقة» وهداه الله للحق، ومنَّ عليه بالتوبة إنه سبحانه جواد كريم. [كتاب الدعوة ٢/١١٧].

● ●

وسئل فضيلة الشيخ محمد بن صالح العثيمين رحمه الله تعالى.

س: امرأة زوجها ملتزم، وإذا أخطأت الزوجة بعض الشيء

شتمها ولعنها وشتم أهلها ودعا عليها وعلى أولادها، فما هي كيفية معاملة الزوج لزوجته في الكتاب والسنة؟

ج: يجب أن نعلم أن الالتزام هو الالتزام بشريعة الله سبحانه في معاملة الخالق ومعاملة المخلوق، وكثير من الناس يفهمون أن الالتزام هو التزام الإنسان طاعة الله، أي بمعاملته لربه عز وجل، وهذا نقص في الفهم. ولو وجدنا رجلاً ملتزمًا في معاملة الله محافظًا على الصلوات كثير الصدقات، ويصوم ويحج، لكنه سيئ العشرة مع أهله فإن هذا ناقص الالتزام، وقد قال النبي ﷺ: (**خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي**).

فالزوج الذي ذكرته هذه المرأة ليس ملتزمًا تمام الالتزام؛ لأن كونه يسب زوجته ويسب أهلها وأباها وأمها لأدنى سبب لا يدل على الالتزام في مثل هذه المعاملة الخاصة. وقد قال سبحانه وتعالى في كتابه: ﴿**وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ**﴾ [النساء: ١٩].

وأوصى النبي ﷺ بالنساء، وقال في خطبة الوداع في يوم عرفة في أكبر اجتماع به ﷺ: (**اتقوا الله في النساء، فإنكم أخذتموهن بأمان الله، واستحللتم فروجهن بكلمة الله**).

فوصيتي لهذا الأخ الكريم أن يتقي الله في أهله وفي زوجته وفي أولاده لأنه مسؤول عنهم. [فتاوى نور على الدرب ٢/ ٩٣].

❁ ❁

سئل سماحة الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله تعالى.

ما الحق الذي على الزوج لزوجته والذي عليها لزوجها؟

الجواب: يلزم كل واحد من الزوجين معاشرة الآخر بالمعروف من الصحبة الجميلة وتوفية حقه وعدم ظلمه، فله عليها بذل نفسها، وعدم التكره لبذل ما عليها من استمتاع وخدمة بالمعروف، ويلزمها طاعته في ترك الأمور المستحبة كالصيام والسفر والحج الذي ليس بواجب ،وأن لا تخرج من بيته إلا بإذنه، ولا تدخله أحداً لا يرضاه، وأن تحفظه في نفسها وولده وماله، وأما طاعتها له في الأمور الواجبة فألزم وألزم.

وعليه لها النفقة والكسوة والسكنى بالمعروف والعشرة والمبيت والوطء إذا احتاجت إلى ذلك مع قدرته، وعليه أن يؤدبها ويعلمها أمر دينها وما تحتاجه من عبادتها. قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا ﴾ [التحريم: ٦].

قالوا: معناه علموهم وأدبوهم.

وعليه أن لا يشاتمها ولا يسبها ولا يقبح، ولا يهجر من دون سبب، فإن حصل نشوز منها وعظها، فإن أصرت هجرها في المضجع ما شاء، فإن أصرت ضربها ضربًا غير مبرح.

فإن كان نشوزها لتركه حقها ألزم بما عليه ثم هي بما عليها. وإن كان معه سواها وجب عليه أن يعدل بينهن في القسمة والنفقة

والكسوة والمسكن والسفر، فلا يخرج بواحدة منهن إلا بإذن البواقي أو بقرعة. وله أن يستمتع منها بما أباحه الله ورسوله استمتاعًا لا يضرها في دينها ولا بدنها، وله السفر بلا إذنها.

ومن العدل إذا تزوج جديدة أن يقيم عندها في ابتداء الزواج ما يزيل وحشتها. وقدره الشارع للبكر سبعًا، وللثيب ثلاثًا، وإن شاءت الثيب سبعًا ويقضي لباقي نسائه سبعًا سبعًا فعل.

❁ ❁

سئل فضيلة الشيخ صالح الفوزان حفظه الله:

امرأة متزوجة من رجل فرض عليها بالقوة، وقد عاشت معه إلى أن انجبت منه الأبناء والبنات، وقد أصيب بمرض في إحدى رجليه فقامت على رعايته والمراجعة به في المستشفيات، ولكنه يتنكر لها ولمعروفها، ويعاملها أسوأ معاملة، ويتهمها بأمور هي منها بريئة، زيادة على إهماله في أمور دينه، وارتكابه الكثير من المحرمات حتى المال الذي جمعه من طرق محرمة فعندما تطالب بشيء من حقوقها أو مصروفها أو مصروف أولادها يمنعها ويهددها بالطلاق، وهي لا تريد الطلاق حفاظًا على أولادها من الضياع، فما الحكم في هذا الشخص؟ وما هي نصيحتكم له ولأمثاله؟

الجواب: الذي ننصح به هذا الشخص أن يتقي الله سبحانه وتعالى في معاشرته زوجته، قال تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ [النساء: ١٩]، وقال تعالى: ﴿فَإِمْسَاكٌ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحٌ بِإِحْسَانٍ﴾

[البقرة: ٢٢٩]. فالواجب عليه أن يعاشر زوجته بالمعروف، وألا يسيء إليها لا سيما إذا كان لها معه مواقف جيدة كما ذكرت في حالة مرضه ومصاحبتها له وحسن صبرها معه في حالة المرض، فإنه يجب عليه أن يكافئها بالمعروف وأن يعاشر زوجته. والأمر الثاني أنها أحسنت إليه في حالة حاجته ومرضه فليحسن إليها ولا يحرجها ويضايقها ويعكر صفوها، لا سيما وأنها أم أولاده، فهو يضر نفسه ويضر أولاده، ويعرض نفسه للعقوبة، كما نوصيه أن يتوب إلى الله مما نسبت إليه من ارتكاب لبعض المعاصي، أو اكتسابه لبعض المحرمات في المال، نوصيه بتقوى الله، وأن يتوب إلى الله من ذلك، وأن يطيب كسبه، وأن يحسن عمله إن كان مسلمًا.

[المنتقى من فتاوى الفوزان ٥ / ٢٦١].

❁ ❁

سئل فضيلة الشيخ صالح الفوزان حفظه الله.

أقمت أنا وزوجتي في بيت مستقل عن بيت أهلي، وذلك لكثرة المشاكل، وعاهدت زوجتي على عدم فراقها، وبعد مدة طلب مني والدي أن أرجع إلى البيت لأعيش معه أنا وزوجتي، ولكن زوجتي رفضت، فماذ أفعل؟ هل أطيع والدي وأنقض العهد الذي بيننا؟ وهل أدخل تحت قوله تعالى: ﴿وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولاً ﴿٣٤﴾﴾ [الإسراء: ٣٤].

الجواب: لا شك أن حق الوالد على الولد عظيم، وما دام أن زوجتك لا ترغب في السكن في بيته فإنك لا تُلزمها، وبإمكانك أن

تقنع والدك في ذلك، وتجعلها في بيت مستقل، مع اتصالك بوالدك وبره وإرضائه والإحسان إليه بما تستطيع.

وأما الطلاق فيباح لك إذا احتجت إليه، وتكفر عن يمينك، ولا يخالف قوله تعالى: ﴿وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولاً﴾ لأن المراد به العهد الذي لا يحرم حلالاً.

[المنتقى من فتاوى الشيخ الفوزان ٣ / ٤٣].



□ الأحاديث النبوية في العشرة الزوجية □

عن أبي هريرة ﷺ قال: إن رسول الله ﷺ قال: **(استوصوا بالنساء خيراً، فإن المرأة خلقت من ضلع، وإن أعوج ما في الضع أعلاه، فإن ذهبت تقيمة كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنساء)** [متفق عليه] .

وفي رواية لمسلم: **(إن المرأة خلقت من ضلع لن تستقيم لك على طريقة، فإن استمتعت بها وبها عوج، وإن ذهبت تقيمها كسرتها، وكسرها طلاقها)** .

وعن عبد الله بن زمعة ﷺ أنه سمع النبي ﷺ يخطب وذكر الناقة والذي عقرها فقال رسول الله ﷺ : ﴿ إِذِ انْبَعَثَ أَشْقَاهَا ﴿١٢﴾ ﴾ [الشمس: ١٢] انبعث لها رجل عزيز عارم منيع في أهله. ثم ذكر النساء فوعظ فيهن فقال: **(يعمد أحدكم فيجلد امرأته جلد العبد فلعله يضاجعها من آخر يومه)** ثم وعظهم في ضحكهم من الضرطة فقال: **(يضحك أحدكم مما يفعل)** [متفق عليه] .

وعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ : **(لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقًا رضي منها آخر)** ، أو قال: غيره. [متفق عليه] .

وعن معاوية بن حيدة ﷺ قال: قلت يارسول الله ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: **(أن تطعمها إذا طعمت، وتكسوها إذا اكتسيت، ولا تضرب**

الوجه ولا تقبح، ولا تهجر إلا في البيت) [حديث حسن رواه أبو داود].

وعن إياس بن عبد الله بن أبي ذباب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: **(لا تضربوا إماء الله)** فجاء عمر رضي الله عنه إلى رسول الله ﷺ فقال: ذئرت النساء على أزواجهن، فرخص في ضربهن، فطاف بآل رسول الله ﷺ نساء كثير يشكون أزواجهن فقال رسول الله ﷺ: **(ولقد طاف بآل محمد نساء كثير يشكون أزواجهن، ليس أولئك خياركم)** [رواه أبو داود بإسناد صحيح].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: **(دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقبة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك، أعظمها أجراً الذي انفقته على أهلك)** [رواه مسلم].

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: إن رسول الله ﷺ ليؤتى بالإناء فأشرب منه وأنا حائض، ثم يأخذه فيضع فاه على موضع فيَّ، وإن كنت لآخذ العرق فآكل منه، ثم يأخذه فيضع فاه على موضع في» [أخرجه مسلم وأحمد].

❁ ❁ ❁

▫ الخاتمة ▫

قال الإمام ابن القيم رحمه الله: «فأعد الآن النظر فيك وفي نفسك مرة ثانية: من الذي دبرك بألطف التدبير وأنت جنين في بطن أمك، في موضع لا يد تنالك، ولا بصر يدركك، ولا حيلة لك في التماس الغذاء، ولا في دفع الضرر عنك، فمن الذي أجرى إليك من دم الأم ما يغذوك كما يغذو الماء النبات، وقلب ذلك الدم لبنًا، ولم يزل يغذيك به في أضيق المواضع وأبعدها من حيلة التكسب والطلب، حتى إذا كمل خلقك واستحكم، وقوي أديمك على مباشرة الهواء، وبصرك على ملاقاة الضياء وصلبت عظامك على مباشرة الأيدي والتقلب على الغبراء، هاج الطلق بأمك، فأزعجك إلى الخروج أيما إزعاج إلى عالم الابتلاء، فركضك الرحم ركضة منه، كأنه لم يضمك قط، ولم يشتمل عليك. فمن الذي فتح لك بابه حتى ولجت، ثم ضمه عليك حتى حفظت، وكمُلت، ثم فتح لك الباب ووسعه حتى خرجت منه كلمح البصر؟

لم يخنقك ضيقه، ولم تحبسك صعوبة طريقك فيه، فلو تأملت حالك في دخولك من ذلك الباب وخروجك منه لذهب بك العجب كل مذهب!

فمن الذي أوحى إليه أن يتضايق عليك وأنت نطفة حتى لا

تفسد هناك، ثم أوحى إليه أن يتسع لك وينفسح حتى تخرج منه سليمًا؟ إلى أن خرجت فريدًا وحيدًا ضعيفًا أحوج خلق الله وأضعفهم وأفقرهم، فصرف ذلك اللبن الذي كنت تتغذى به في بطن أمك إلى خزانتين معلقتين على صدرها تحمل غذاءك على صدرها كما حملتك في بطنها، ثم ساقه إلى تلك الخزانتين ألطف سوق على مجار وطرق قد تهيأت له، فمن رققه لك وصفاه، وأطاب طعمه، وحسن لونه، وأحكم طبخه أعدل إحكام، لا بالحار المؤذي، ولا بالبارد الردي ولا المر المالح، ولا الكريه الرائحة؟!

حتى إذا قوي بدنك واتسعت أمعاؤك وخشنت عظامك واحتجت إلى غذاء أطيب من غذائك ليشتد به عظمك ويقوى عليه لحمك وضع في فيك آله القطع والطحن، فنصب لك أسنانًا تقطع بها الطعام، وطواحين تطحنه بها؟!

فمن الذي حبسها عنك أيام رضاعك رحمة بأمك ولطفًا بها ثم أعطاكها أيام أكلك رحمة بك وإحسانًا إليك ولطفًا بك...

وكما ازددت قوة وحاجة إلى الإسنان في أكل المطاعم المختلفة زيد لك في تلك الآلات حتى تنتهي إلى النواجذ فتطيق نهش اللحم، وقطع الخبز، وكسر الصلب، ثم إذا ازددت قوة زيد لك فيها حتى تنتهي إلى الطواحين التي هي آخر الأضراس...

فمن الذي ساعدك بهذه الآلات وأنجدك بها ومكنك بها من ضروب الغذاء؟!

فسبحان من وهب لك كل هذه النعم، وأعطاك السمع والبصر واليد والرجل، فأنت تبصر ولو فقدت إحدى عينيك ماذا كنت فاعل؟!

يقول عز من قائل عن نفسه: ﴿وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ﴾ [الأنعام: ٩١، الحج: ٧٤، الزمر: ٦٧]، أي ما عظمه حق تعظيمه من عبد غيره لأنه لا أحق بالعبودية منه ولا أعظم منه.

وروى مسلم عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: (**يأخذ الله عز وجل سماواته وأرضيه بيده ويقول: أنا الله** - ويقبض أصابعه ويبسطها - **أنا الملك**) حتى نظرت إلى المنبر يتحرك من أسفل شيء منه حتى أني لأقول: أساقط هو برسول الله ﷺ.

ومن عظمته سبحانه عظمة ملائكته الذين يحملون العرش. قال بعض أهل العلم: حملة العرش ثمانية، أربعة منهم يقولون: «سبحانك اللَّهم وبحمدك لك الحمد على حلمك بعد علمك»، وأربعة يقولون: «سبحانك اللَّهم وبحمدك لك الحمد على عفوك بعد قدرتك، ولهذا يقولون: إذا استغفروا للذين آمنوا: ﴿رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَّحْمَةً وَعِلْمًا﴾ [غافر: ٧] أي رحمتك تسع ذنوبهم وخطاياهم، وعلمك محيط بجميع أعمالهم وأقوالهم وحركاتم وسكناتهم.

ومن عظمته سبحانه بروز الناس له في اليوم العظيم واطلاعه على كل خافية منهم كما قال تعالى: ﴿يَوْمَ هُم بَارِزُونَ لا يَخْفَىٰ عَلَى اللَّهِ مِنْهُمْ شَيْءٌ﴾ [غافر: ١٦]، أي ظاهرون بادون كلهم لا شيء يكنهم ولا

يظلمهم ولا يسترهم، ولهذا قال: ﴿يَوْمَ هُم بَارِزُونَ﴾ أي الجميع في علمه على السواء، ففي حديث ابن عمر ﷺ: أنه تعالى يطوي السماوات والأرض بيده ثم يقول: (**أنا الملك، أنا الجبار، أنا المتكبر، أين ملوك الأرض؟ أين الجبارون؟ أين المتكبرون؟**).

فأي وصف يصفه به الواصفون، وأي تعظيم يمكن أن يعظمه المعظمون، بل كفاه جل في علاه ما يصف به نفسه، ومدح به ذاته المقدمة تعالى علواً كبيراً.

فأين أنت من الله؟ أعد النظر في نفسك. وأين أنت من العظيم الذي تذل له السموات والأرض، فكيف بالإنسان؟

تذكر موقفك أمام الله وعلى الملأ أجمعين عندما ظلمت وتجبّرت، ثم يؤخذ من حسناتك وتعطى لمن ظلمت، ويؤخذ من سيئاته وتطرح عليك.

تذكر القبر وضمته ورحمته والحشر والموقف فماذا أنت فاعل...

إليك أيها الزوج: احتسب الأجر من الله، وتحمل أذى زوجتك وأبنائك فلك في ذلك الأجر العظيم، والجنان مفتوحة أبوابها أمامك، فأحسن العشرة، واجعل قدوتك رسولنا وحبيبنا محمد ﷺ حين قال: (**خياركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي**).

لاتجعل همتك قصيرة وأجلها قليل...

اجعل همتك عالية، والرسول ﷺ والصحابة ﷺ قدوتك، واصبر واحتسب فأنت على خير عظيم.

فشمر إلى الجنة، ولا تجعل الشيطان وأهواء النفس تضيع عليك الجنة، فكن سعيداً تمام السعادة عند خدمتك أهلك وتلبية حاجاتهم، واكسب الصدقات والحسنات في حسن تعاملك معهم.

وأودعك أخي أخيراً راجيًا من الله سبحانه وتعالى أن يضع لكتابي هذا القبول، وأن ينفع به المسلمين، ويكون فيه الحلول لفهم نفسية الزوجة.

هذا والله أعلم وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

أخوكم/ عبد العزيز بن سعد الدواس

جوال: ٠٥٥٥١٢٣٨٣٥

البريد الإلكتروني: happy_houses@hotmail.com

المشرف على دورات كتاب المرأة المثالية

بعنوان فهم نفسية الزوج



▫ المصادر والمراجع ▫

١- البيوت أسرار، بثينة السيد العراقي.

٢- الرجال من المريخ والنساء من الزهرة، تأليف د. جون غراي.

٣- العادات العشر للشخصية الناجحة، تأليف د. إبراهيم حمد القعيد.

٤- المرأة المثالية، تأليف الأستاذة نورة العمر.

٥- دليلك إلى المرأة، تأليف عدنان الطرشة.

٦- سيكلوجية الرجل والمرأة، تأليف د. طارق كمال النعيمي.

٧- عشرة النساء وحل الخلافات الزوجية، إعداد وترتيب نبيل محمد محمود.

٨- وسائل مفيدة للحياة السعيدة، تأليف الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله.

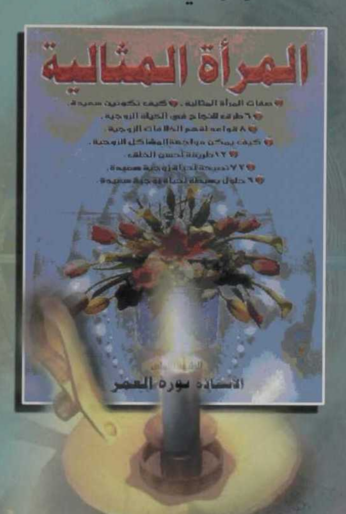


فهرس الموضوعات

الموضـوع	الصفحة

❁ ❁ ❁

متوفر في المكتبات



للمتزوجات والمقبلات على الزواج

تقام دورات في كتاب المرأة المثالية للداعية الأستاذة:
نورة العمر المستشارة في الشئون الأسرية
تستطيع المتدربة معرفة التالي:
***معرفة سيكولوجية الزوج *كيفية التعامل مع الزوج وفهم نفسيته**
***اكتساب العديد من المهارات في حل المشاكل الزوجية**
***اكتشاف أسرار الحياة الزوجية السعيدة**